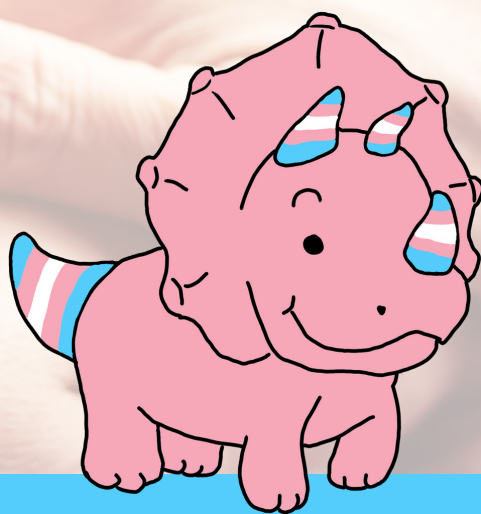


Accompagner une personne transgenre



**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 nombreu.x.ses professionnel.le.s 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 !

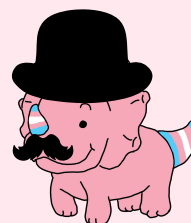


5 - Faire attention à ses idées préconçues

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

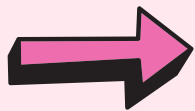


Développé par I. Meyers (2003), le **modèle de stress de minorité** permet d'expliquer la présence élevée de troubles anxio-dépressifs, PTSD et comportements auto-dommageables dans les populations minorisées.



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.

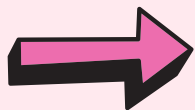
L'exposition répétée à ces facteurs peut entraîner une **appréhension** d'y être confronté.e. à nouveau, et donc un **isolement social** afin de se protéger.

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.**



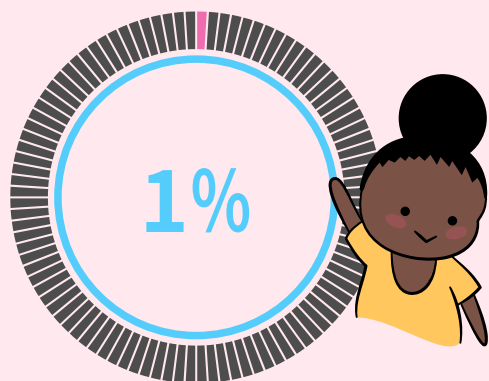
Le doute est une **expérience normale**, d'autant plus qu'il s'agit de questionner son identité.

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.

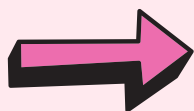
Accompagner le questionnement



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



... 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**.

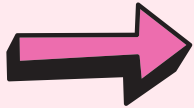
Vous pouvez plutôt amener la personne à **questionner ses besoins** ...



... 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**.



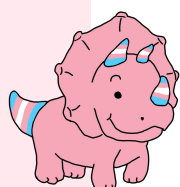
Et notamment en ce qui concerne le **choix de ses praticien.ne.s** !



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



Ressources

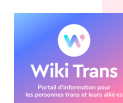


Pour se former, vous pouvez consulter l'agenda de l'association PRISME, qui propose régulièrement des formations animées par un formateur professionnel :

➡ <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>

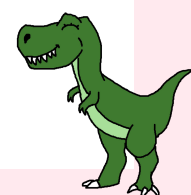
Vous pouvez également trouver des ressources ici :

➡ <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



Contenu proposé par



**Association
PRISME**



**Association
Raptor Neuropsychy**



- Septembre 2022 -