

Soutien aux parents, aux donneurs de soins et à l'entourage des jeunes

Lorsqu'un jeune se questionne sur son identité de genre, il peut être normal, en tant que parent ou donneur de soins, de se questionner ou même de s'inquiéter. Peu importe la situation, l'important demeure d'être attentif et réceptif aux propos et aux besoins du jeune ainsi que d'éviter de banaliser ou d'invalider les sentiments ou les expériences vécues.

Tout savoir sur le développement des jeunes

- Il est normal pour un jeune de se questionner sur son identité et de faire des expériences, entre autres en lien avec l'expression de son genre.
- Certains jeunes peuvent rejeter les rôles de genres traditionnels sans pour autant être transgenre ou souhaiter changer d'identité de genre.
- Pendant longtemps, le discours social a contribué à créer des stéréotypes de genre, comme ; une fille peut être un tomboy, un garçon peut être efféminé. Ceux-ci ne font plus de sens dans la société actuelle.
- La catégorisation des genres n'est pas linéaire. Il n'y a pas d'étapes prédéfinies. Chaque histoire est valide et unique.
- Les jeunes transgenres ne présentent pas tous une dysphorie de genre. Ils n'ont pas tous besoin des mêmes services spécialisés.
- Le soutien de la famille est un facteur qui contribue grandement au bien-être de l'enfant transgenre. Le jeune transgenre aspire ainsi à une qualité de vie similaire ses pairs à cisgenres*, à une bonne santé physique et mentale, à une vie sociale épanouie et à un niveau d'éducation similaire.
- Le jeune demeure l'expert de ses propres émotions, de sa vie et de son identité.

* *

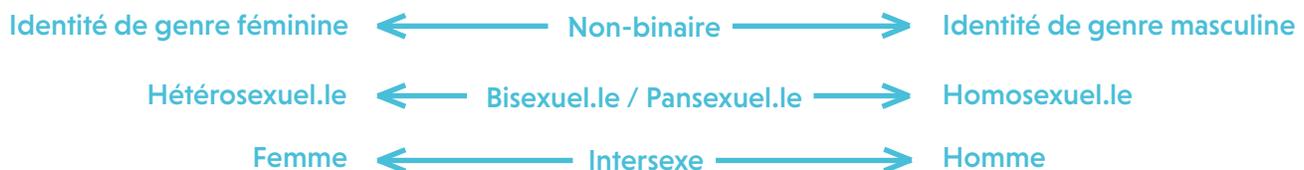
Le pronom masculin sera utilisé au fil du texte, conformément à l'usage commun de la langue française et afin d'alléger le texte. Le contenu se veut toutefois inclusif et non discriminatoire.

* *

« Un milieu de vie positif, inclusif et exempt de frustration facilitera grandement le cheminement de transition du.de la jeune, en plus de créer un environnement plus agréable pour tous.

Nous observons d'ailleurs que les milieux familiaux positifs et remplis d'amour jouent un rôle crucial dans le développement de l'enfant [...]. L'ouverture à la discussion permet également de renforcer le lien de confiance avec l'enfant. »¹

L'identité de genre, tout comme l'expression de genre et l'orientation sexuelle, se situe sur un continuum:



* Cisgenre: Une personne cis est une personne qui s'identifie au sexe qui lui a été assigné à la naissance.

Par exemple, une personne dont le sexe assigné à la naissance est celui de femme et qui s'identifie aussi comme femme.

C'est normal...

- Lorsque le jeune nomme pour la première fois qu'il se questionne sur son identité de genre ou qu'il est transgenre, **il est commun de ressentir une gamme d'émotions** : honte, peur, soulagement, incrédulité et/ou surprise.
- Vous pouvez avoir l'impression de devoir faire le « deuil » de l'enfant que vous connaissez. **Il est parfaitement normal d'être déstabilisé** lorsque votre jeune annonce que son genre diffère du sexe assigné à sa naissance et qu'il veut changer de prénom et de pronoms.
- Vous pouvez vous sentir confronté par rapport à vos valeurs et à l'éducation que vous avez reçue après cette annonce. Selon votre contexte familial, vos origines culturelles ou vos croyances religieuses, la transidentité peut être taboue, illégale ou perçue comme étant un problème de santé mentale.
- L'éducation offerte à votre jeune ne détermine pas son identité de genre. **Vous n'êtes pas un mauvais parent.** « L'identité de genre du jeune n'est pas une malformation ou une maladie, mais plutôt une des multiples variantes identitaires et caractéristiques de l'humain, tout comme l'orientation sexuelle, les intérêts, la couleur des cheveux, des yeux, du teint de peau, etc. »
- L'accompagnement d'un jeune en questionnement ou en transition de genre peut être déstabilisant et confrontant. **Respectez vos limites et donnez-vous du temps** pour décompresser et exprimer vos émotions.
- Il est possible que vous soyez inquiet quant à la sécurité et le cheminement de vie plus complexe de votre jeune. Il est difficile de voir son jeune souffrir ou être malheureux.

**ÊTRE TRANSGENRE
N'EST PAS UNE
MALADIE MENTALE**

Soutenir les jeunes trans/non-binaires : conseils pratiques

1

Utiliser toujours le prénom et les pronoms qui correspondent à l'identité de genre.

Il est normal qu'il soit difficile de vous adapter au prénom et aux pronoms choisis par le jeune. Cependant, il est important pour son bien-être que vous fassiez des efforts pour éviter les erreurs. Si vous en faites, excusez-vous rapidement et corrigez-vous sans en faire tout un plat, afin d'éviter tout malaise, surtout en public. Soyez rassuré, avec le temps, vous vous habituerez progressivement à utiliser correctement le prénom et les pronoms de l'enfant, nécessitant ainsi moins d'efforts.

2

Être le protecteur et le défenseur du jeune en dénonçant la transphobie lorsque vous en êtes témoin et demander aux autres de respecter son identité de genre.

- **S'informer des enjeux qu'une personne transgenre peut vivre.**
- **S'informer sur la façon dont l'école soutient le jeune.**
- **Encourager le jeune à mettre ses limites lorsque nécessaire et être un défenseur du jeune.**

3

Éviter de dire et de penser que « ce n'est qu'une phase, ça va passer ».

« Ce genre de phrases peut briser le lien de confiance entre vous et votre enfant, qui pensera que vous ne le prenez pas au sérieux et que ses besoins et ses sentiments ne sont pas valides. Il risque alors de ne plus se confier à vous par rapport à son identité de genre, même en situation de détresse. »¹ Discutez ouvertement et avec bienveillance de ses réflexions et/ou de ses questionnements en lien avec son identité de genre en évitant tout jugement.

4

Rassurer le jeune pour qu'il se sente aimé et soutenu.

Soutenir le jeune

Dans le développement et l'affirmation de son identité de genre

Permettre au jeune d'explorer son identité en toute sécurité en lui laissant la liberté d'adopter des comportements non conformes à son genre, sans imposer une identité de genre spécifique.

Soutenir le jeune et son identité de genre en offrant compréhension, respect et soutien.

S'intéresser à ses pensées, ses expériences et à comment il se perçoit.

Un jeune ne deviendra pas une personne différente du jour au lendemain s'il entreprend une transition de genre. Ses valeurs, ses intérêts et, surtout, son amour pour vous ne changeront pas.



Au niveau social et familial

- **Respecter le rythme** du jeune, éviter le outing.*
- Permettre au jeune transgenre de **prendre des initiatives**.
- **Demander** au jeune comment il souhaite être soutenu.
- Traiter et considérer le jeune dans la façon qu'il se présente socialement. Demander à tous les membres de la famille (incluant la famille élargie) de **respecter l'identité de genre** du jeune et son expression de lui-même.
- **Être ouvert**. Les jeunes transgenres n'ont pas seulement besoin de conseillers, de thérapeutes et de parents. Ils ont besoin de défenseurs. Discuter au besoin avec les professeurs et les intervenants scolaires du jeune.
- **Renseigner le jeune sur le soutien** qu'il peut obtenir si sa situation devient difficile.
- Discuter avec le jeune des situations d'oppression et de marginalisation qu'il vit et **accompagnez-le dans la recherche de solutions**.
- **Accepter et respecter les amis du jeune**, peu importe comment ils se définissent. « Ai-je pris le temps de les connaître, de les inviter à la maison? »

*Outing

Action de révéler l'identité de genre d'une personne sans son consentement.²



Pour d'autres suggestions de lecture et de ressources disponibles, c'est ici :

qrco.de/LGBTQmonteregie

« Les thérapies de conversion, qui prétendent rendre l'enfant plus conforme à son genre, ont été largement discréditées et bannies dans certaines régions, dont partout au Canada. Elles sont officiellement interdites au Québec depuis 2020 et au Canada depuis juillet 2022. »⁴

Références

1. Aide aux trans du Québec (2021-2023). Guide : S'outiller pour mieux intervenir avec les personnes trans, non-binaires ou en questionnement de leur identité de genre. ATQ-guide-general.indd (atq1980.org).
2. Comité de travail sur les jeunes trans et les jeunes non binaires. (2017). Mesures d'ouverture et de soutien envers les jeunes trans et les jeunes non binaires. Guide pour les établissements d'enseignement. Table national de lutte contre l'homophobie et la transphobie des réseaux de l'éducation, Québec.
3. Elijah C. Nealy, PhD MDiv LCSW. (2017). Transgender : Children and Youth. Cultivating pride and joy with families in transition.
4. Équipe trans-diversité 2. (2022). Formation: Trans Diversité 2 : Santé et services sociaux. Édulib. Chaire de recherche du Canada sur les enfants transgenres et leurs familles, Québec
5. Gouvernement du Québec (2023). Thérapies de conversion. (s.d.) .<https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/violences/homophobie-transphobie/therapies-conversion>
6. HumanRightsCampaign.Children&Youth : UnderstandingtheBasics.
<https://www.hrc.org/resources/transgender-children-and-youth-understanding-the-basics>.
7. Katz-Wise, S.L., Gordon, A.R., Sharp, K.J., Johnson, N., & Hart, L.M. (2021). Expert consensus guidelines for parents and caregivers : Navigating early childhood gender identity and expression. <http://www.genderandparenting.com>.
8. Katz-Wise SL, GordonAR, SharpKJ, et al. Developing Parenting Guidelines to Support Transgender and Gender Diverse Children's Well - being. Pediatrics. 2022; 150 (3).
9. Newhook JT, Winters K, Pyne J, Jamieson A, Holmes C, Feder S, Picket t S , Sinnott ML. Bien renseigner les parents et les professionnels : Rappel de porter attention à la santé des enfants transgenres et d'une diversité de genres. Can Fam Physician. 2018 May; 64(5): e201-e205. French. PMID: 29760267; PMCID: PMC5951662.
10. Trans, W. (2022). 10 idées reçues sur la transidentité. Wiki Trans.
<https://wikitrans.co/2018/05/05/brochures-a-partager-a-vos-proches/>.

Réalisé par:

Olivia Bourget, psychoéducatrice
Alex Depont, Infirmière clinicienne
Carol-Anne Desnoyers, travailleuse sociale
Mélanie Leclerc, sexologue
Vanessa Nault, bachelière en sexologie

Équipe 2^e niveau Santé Mentale Prévention Suicide

Emmanuelle Séguin, travailleuse sociale et chef d'administration de programme
de l'équipe 2^e niveau santé mentale et services psychologiques