

Identité de genre :

Des réponses à tes questions!

C'est quoi l'identité de genre ?

C'est la façon dont tu te sens à l'intérieur de toi quant au sexe assigné à ta naissance (fille ou garçon). Ce n'est pas un choix, c'est un sentiment profond et intime que toi seul peut identifier.

Ton identité de genre, ton orientation sexuelle et ton expression de genre ne te définissent pas.

Tu es beaucoup d'autres choses! Tu es aussi un.e ami.e, un.e élève, un.e frère/soeur, etc.

C'est quoi l'expression de genre ?

C'est ce qui est visible et observable, peu importe ton identité de genre. Par exemple, ton apparence physique (la coiffure, l'habillement, la gestion de la pilosité ou du maquillage, le fait de cacher certaines parties du corps, du rembourrage, etc.), tes comportements (la façon de bouger, l'attitude, la voix, etc.) et aussi le nom et les prénoms que les autres utilisent pour t'identifier.

Quelles sont les différentes identités de genre?

Il y a autant de possibilités qu'il peut y avoir d'humains!

Voici quelques exemples:

Agendre : Personne qui ne se caractérise pas comme ayant un genre en particulier.

Androgyne : Personne dont l'expression de genre n'est pas binaire ou qui se situe entre le féminin et le masculin.

Cisgenre (Cis) : Personne qui s'identifie au sexe qui lui a été assigné à la naissance.

Fluide : Personne dont l'identité et/ou l'expression de genre varient selon les circonstances et dans la durée.

Non-binaire : Personne qui s'identifie comme étant un homme et une femme ou ni un ni l'autre.

Transgenre (trans) : Personne qui ne s'identifie pas au sexe qui lui a été assigné à la naissance.

Queer : Personne qui ne s'identifie à aucune catégorie en lien avec son identité sexuelle et à son orientation sexuelle.

C'est quoi l'orientation sexuelle?

C'est le fait d'être attiré sexuellement par certaines personnes. Ce n'est pas un choix, mais quelque chose que tu ressens.

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



Histoire de Luna



Luna a 10 ans. Depuis toute petite, elle sent qu'elle est différente, comme si elle ne pouvait pas être elle-même. Elle a toujours aimé observer sa mère se maquiller, mettre des robes ou encore des talons hauts. Elle aurait souhaité que ses parents lui en achètent, mais elle n'a jamais osé le demander, par peur qu'ils refusent et ne la comprennent pas.

L'été dernier, Luna a demandé à sa meilleure amie de ne plus l'appeler Marc-Antoine, le nom qu'elle a reçu à la naissance. La mère de sa meilleure amie les a entendues et elle en a parlé à ses parents. Ce que redoutait Luna est donc arrivé. Ses parents l'ont confrontée et ils lui ont expliqué qu'elle était un garçon, qu'elle s'appelait Marc-Antoine et qu'ils ne voulaient plus en entendre parler. Luna a respecté la demande de ses parents, malgré sa peine. Elle a enfoui son sentiment d'être une fille au plus profond d'elle-même. Elle aimait tant ses parents et ne voulait pas les décevoir.

Comment et à qui en parler?

Que tu sois en questionnement ou que tu sois convaincu de ton identité de genre, il peut être normal d'avoir des craintes quant aux réactions des autres ou d'avoir peur d'être traité différemment, d'être jugé ou rejeté. Voici quelques conseils pour te guider :

1) Assure-toi que c'est bien ce que tu veux

C'est à toi de décider à qui, comment et quand tu veux en parler. Personne ne doit t'obliger à dire quoi que ce soit si tu ne veux pas ou si tu n'es pas prêt.

2) Sois stratégique

Identifie des personnes en qui tu as confiance, qui sont compréhensives et susceptibles de te soutenir. Commence par eux. Rien ne t'oblige à l'annoncer à tout le monde en même temps. Si tu crains que tes parents ne t'acceptent pas, il est préférable d'en parler d'abord avec un autre membre de la famille ou avec un ami qui pourra être ton allié. Tu peux aussi choisir d'écrire une lettre plutôt que d'en discuter en face à face.

3) Pratique-toi

Tu peux répéter à haute voix ce que tu souhaites dire, tu peux faire des recherches sur le sujet et te préparer aux questions que tu peux recevoir.

4) Identifie le bon endroit et le bon moment

Choisis un lieu où tu te sens bien et où vous ne serez pas dérangés. Assure-toi que vous avez le temps de discuter et que la personne est disponible pour toi.

5) Prépare-toi à répondre aux questions

Il est possible que les personnes à qui tu te confies aient plusieurs questions. Certaines questions peuvent être dérangeantes et les réactions de certaines personnes ne seront pas ce à quoi tu t'attendais. Certaines personnes manquent d'informations. Elles ont des inquiétudes ou des préjugés. Parfois, le choc de la nouvelle peut affecter leur réaction. Tu devras leur laisser du temps. Choisis les arguments que tu es à l'aise d'utiliser. Il est normal de ne pas toujours savoir quoi dire. Tu peux proposer des livres sur le sujet ou les inviter à consulter certaines ressources.

6) Si la conversation ne se déroule pas bien, mets-y fin

Si tu as l'impression que la personne ne veut pas te soutenir ou qu'elle se montre dénigrante ou méchante, mets fin à la discussion en restant respectueux. Tu peux proposer d'en discuter à un autre moment.

7) Autres ressources

Si tu ne sais pas à qui te confier ou, si lorsque tu te confies, cela ne se passe pas bien, tu peux consulter des organismes communautaires (consulte les ressources à la fin du document).

Histoire de Luna (suite)



L'année suivante, Luna a remarqué que son corps changeait. Elle avait peur que sa voix change, que ses épaules s'élargissent et d'avoir des poils partout sur le corps! Elle ne voulait pas que ça lui arrive. Mais comment faire? Elle y pensait jour et nuit et ne pouvait plus se concentrer à l'école. Elle se sentait mal et aurait voulu en parler, mais à qui? Qui comprendrait? La seule fois qu'elle en avait parlé, ses parents avaient mal réagi. Au fil des semaines, Luna a commencé à s'isoler.

Camille, la travailleuse sociale de l'école, a remarqué que Luna n'allait pas bien. Elle l'a donc rencontrée afin qu'elles puissent se parler. Luna, qui aimait bien Camille, s'est sentie à l'aise de se confier à elle. En discutant avec elle, Luna a compris, à travers les explications de Camille, le concept d'identité de genre. Elle était donc rassurée que ses questionnements soient normaux. Camille et Luna ont donc consulté des sites et des outils afin de mieux comprendre la situation de Luna.

Se poser des questions : C'est normal!



L'identité de genre peut évoluer dans le temps, car ta façon de réfléchir va progresser et changer. Pour certains, c'est évident, mais pour d'autres, c'est un long processus. L'identité se construit au fil du temps et est influencée par l'éducation, l'histoire de vie, les expériences, etc. Parfois, des difficultés ou des traumatismes font en sorte que tu te poses des questions sur ton identité (abus sexuel, violence familiale et/ou dans le couple, etc.). Il n'y a pas d'urgence à décider! L'important, c'est de prendre le temps d'apprendre à te connaître, d'apprendre à identifier comment tu te sens par rapport à toi et par rapport aux autres et ce qui t'amène un sentiment d'appartenance.

Pour t'aider dans tes réflexions, voici des exemples de questions : **comment aimerais-tu que les gens s'adressent à toi? Avec quels pronoms? Dans quels vêtements ou coiffures te sens-tu bien?** Il est aussi possible pour toi d'expérimenter pour voir avec quoi tu es bien et même de changer d'idée! Rien ne presse, c'est un processus qui peut t'amener à mieux te connaître.

Suggestions de lecture:

- L'enfant Mascara de Simon Boulerice
- Le rose, le bleu et toi d'Élise Gravel
- Des mots pour exister de la Coalition des familles LGBT+
- Le guide de poche des identités Queer et Trans, de Mady G et JR Zuckerberg,
- Tout nu! Le dictionnaire bienveillant de la sexualité de Myriam Daguzan Bernier



Pour d'autres suggestions de lecture et de ressources disponibles, c'est ici : qrco.de/LGBTQmonteregie

**Sois honnête!
Sois vrai!
Sois toi!**

À chacun son rythme et sa transition

Certaines personnes souhaitent modifier des aspects de leur apparence ou de leur corps pour refléter qui elles sont à l'intérieur. Il n'y a aucune obligation ou pression à le faire. L'important, c'est de prendre le temps d'identifier ce dont tu as envie.

3 transitions et étapes possibles:

La transition sociale : Consiste à exprimer son genre autrement que selon les normes et rôles associés au genre assigné à la naissance. Par exemple, certaines personnes souhaitent changer leur style vestimentaire, leur look, leur prénom, utiliser des vêtements de compression pour la poitrine (binders) ou pour les organes génitaux (gaffs).

La transition légale : C'est le fait de changer légalement de genre et de prénom si tu le souhaites. Pour pouvoir le faire, tu dois être citoyen.ne du Canada et habiter au Québec depuis au moins un an. Cette demande doit se faire auprès du Directeur de l'état civil.

La transition médicale : C'est le fait de modifier l'apparence de ton corps par la prise d'hormones ou des interventions chirurgicales.

Histoire de Luna (suite)



Avec l'aide de Camille, Luna a élaboré une stratégie pour parler avec ses parents du fait qu'elle n'était pas un garçon, mais bien une fille et qu'elle souhaitait qu'on l'appelle Luna. Camille a donc contacté ses parents pour planifier une rencontre à 4. Luna se sentait fébrile. Elle craignait beaucoup la réaction de ses parents. Camille l'a rassurée en précisant qu'elle allait l'accompagner et être présente pour elle à chaque moment. Avant la rencontre, Luna et Camille ont discuté des questions ou des réactions que ses parents pourraient avoir afin qu'elle se sente plus outillée.

L'annonce a été difficile. Le père de Luna a gardé le silence. Lorsque Camille l'a invité à s'exprimer, il a quitté la pièce. La mère de Luna est restée auprès d'elle, mais Luna voyait bien qu'elle était bouleversée. Camille a pris un temps avec Luna en fin de rencontre afin de lui expliquer qu'elle était fière d'elle et qu'elle serait là pour la soutenir. Elle a normalisé les réactions de ses parents et l'a encouragée à leur donner du temps de réflexion.

Quand ça ne se passe pas comme prévu :

Des informations pour t'aider



Outing

Le "outing" est le fait qu'une autre personne révèle ton identité ou ton orientation sexuelle sans que tu aies donné ton consentement ou contre ta volonté. Tu pourrais alors te sentir blessé, trahi et en colère, ce qui est tout à fait normal! Il est important que tu exprimes à cette personne comment tu t'es senti dans cette situation. Au besoin, demande l'aide d'un adulte de confiance.

Réseaux Sociaux

Les réseaux sociaux sont des bons moyens d'être en relation avec nos amis et de partager un peu (parfois beaucoup) de soi. Tu dois aussi être conscient du côté plus sombre des réseaux sociaux. Ils n'épargnent personne. Tu pourrais recevoir des commentaires blessants, voire violents. Avant de partager du contenu sur les réseaux sociaux, questionne-toi à qui tu devrais le partager et si tu es prêt à recevoir des commentaires positifs ET négatifs par des personnes que tu ne connais pas.

Non-reconnaissance

Il est possible que certaines personnes autour de toi agissent comme si cela n'existe pas ou encore refuse d'en parler. Ça s'appelle de la "non-reconnaissance". Il est important que tu ne restes pas seul dans cette situation et que tu demandes l'aide d'un adulte de confiance si cette situation se produit afin que vous trouviez une stratégie pour parler avec cette personne.

Décalage

Lorsque tu décides de t'afficher différemment, il est possible que les personnes à qui tu te confies ne soient pas sur la même longueur d'onde que toi. C'est normal. Tu as probablement eu beaucoup de temps pour réfléchir à qui tu es. Ces personnes n'ont pas eu le même temps pour cheminer. Il se peut donc qu'il y ait un sentiment de "décalage" entre toi et les autres. Donne-leur du temps pour réfléchir et te poser leurs questions. Les choses ne peuvent pas être parfaites tout de suite. Mais avec le temps, il y a de fortes chances que la situation s'améliore.

Carte d'identité

Si jamais on te demande ta carte d'identité lors d'un rendez-vous, il est possible que la personne ait une réaction en voyant la différence entre toi, ton apparence et le sexe identifié sur ta carte. Tu peux alors lui expliquer à haute voix si tu te sens à l'aise. Si tu n'es pas à l'aise, garde sur toi un bout de papier sur lequel il pourrait être inscrit que tu es un garçon/ fille trans.

Transphobie

La transphobie correspond à toutes les attitudes négatives qui peuvent mener à la discrimination (harcèlement, rejet, violence, etc.) à l'endroit des personnes trans. Un exemple de transphobie est lorsqu'une personne refuse d'utiliser le prénom que tu as choisi ou encore utilise le mauvais pronom (Il/elle/neutre) en ta présence ou encore en ton absence. N'oublie pas que tu as le droit d'être respecté comme tout autre être humain. Demande du soutien à un adulte de confiance si cette situation se produit. Il faut agir rapidement pour faire cesser la transphobie.

Dans tous les cas ... Identifie un adulte en qui tu as confiance pour t'accompagner et t'offrir l'aide que tu souhaites et dont tu as besoin. Fais de cette personne ton allié dans toutes sortes de situations, qu'elles soient positives ou négatives.

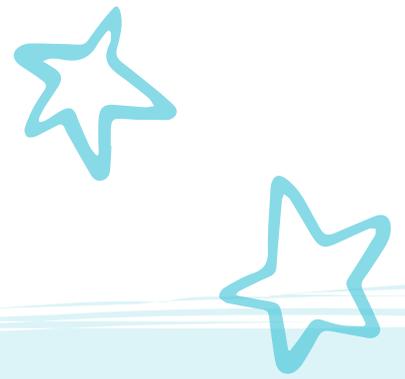
Histoire de Luna (fin)



Plusieurs semaines ont passé depuis la première rencontre avec Camille, Luna et ses parents. Les parents ont accepté de faire des rencontres parentales avec Camille pour parler de leur ressenti. Parallèlement, Luna a aussi continué ses recherches et, avec l'aide de Camille, elle a contacté un organisme d'aide pour discuter des étapes pour faire une transition médicale. Son père refuse de l'appeler Luna et l'ignore la plupart du temps. Sa mère a accepté de l'appeler «Loulou» à la suggestion de Camille. Elles sont allées magasiner pour des vêtements et du maquillage qui correspondent davantage à l'expression et l'identité de genre de Luna. Sa mère lui a demandé si elle pouvait se maquiller et changer ses vêtements uniquement à la maison pour le moment. Elle a très hâte d'être entièrement elle-même et de ne plus avoir l'impression de se cacher.

Luna est contente de la première étape franchie de sa transition sociale. Elle est consciente que son parcours sera différent de ses amis. Plusieurs rencontres scolaires, médicales et familiales restent à prévoir et Luna se sent, pour le moment, entourée par Camille, sa mère et l'intervenant de l'organisme communautaire.

Droits et Ressources



Tes droits

- Tu as le droit d'être respecté.e dans qui tu es.
- Tu as le droit de dire ce que tu aimes, ce que tu ressens et que ton opinion soit prise en compte.
- Tu as le droit de participer aux décisions qui te concernent.
- Tu as le droit de parler de ton orientation sexuelle ou de ton identité de genre à ton rythme et à qui tu veux.
- Tu as le droit à ta vie privée.
- Tu as le droit d'être protégé.e de toute forme d'intimidation ou de violence.
- Tu as le droit de te sentir en sécurité chez toi et dans tous tes milieux de vie.
- Tu as le droit d'être informé.e.

Trouver du soutien



Références

1. 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.
2. Commission sur la santé mentale du Canada (2019). Les personnes transgenres et le suicide. Centre for suicide prevention, 4 pages.
3. Duford, J. (2019). Pratiques d'ouverture envers les jeunes LGBTQIA2S en situation d'itinérance : guide destiné aux organismes d'aide en itinérance ou qui oeuvrent auprès de personnes à risque d'itinérance. Montréal : Coalition des groupes jeunesse LGBTQ+.
4. Elijah, C.N. (2017). Transgender : Children and Youth. Cultivating pride and joy with families in transition, Norton Professional Books, 448 pages.
5. Newhook, J.T., Winters K., Pyne J., Jamieson A., Holmes C., Feder S., Pickett S. & Sinnott, M.L. (2018). 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, 64(5), 201-205.
6. Ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) (2016). Les jeunes de minorités sexuelles et la problématique du suicide. Outil de sensibilisation. Gouvernement du Québec, 2 pages.
7. Pullen Sansfaçon, A. (2015). Parentalité et jeunes transgenres : un survol des enjeux vécus et des interventions à privilégier pour le développement de pratiques transaffirmatives. Santé mentale au Québec, 40(3), 93-107.

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