

Si mon *genre*



m'était *conté...*

# Il était une fois une personne transgenre...

## Ce que je peux ressentir...

Je me pose des questions sur ma façon d'être, car je ne me reconnais pas vraiment dans les comportements et rôles sociaux généralement attribués aux personnes de mon "sexe". J'en arrive à être mal à l'aise avec ma propre image.

Au final, je suis tiraillée entre ce que ce que mon entourage attend de moi en fonction de mon sexe de naissance et le genre dans lequel je désire vivre et m'épanouir.

Illustrations : © Roberstein



## **Mon genre m'appartient, c'est ma vie !**



Contrairement à ce que tu peux entendre ici ou là, même si tu ne te sens pas bien, tu ne souffres d'aucun trouble, d'aucune maladie. Tu fais juste partie, en tant que personne transgenre,

de la diversité de la population.

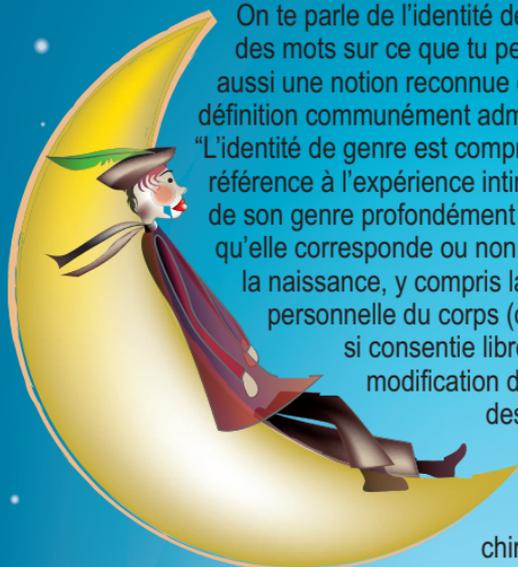
Le mal-être que tu perçois est la conséquence de l'impossibilité, jusqu'ici, de vivre ton genre comme tu l'entends.

Ainsi, l'incertitude que tu peux avoir sur ton avenir est une étape par laquelle tu prends conscience de ton genre, de ton envie de le vivre, de la crainte de devoir faire face à l'incompréhension et, parfois, à la transphobie.

Mais rassure-toi, tout ceci n'est pas insurmontable. Et surtout, tu n'es pas la seule personne à vivre cette situation, loin de là !

Aujourd'hui, Il est tout à fait possible de vivre ta vie de personne transgenre, et de t'intégrer pleinement dans la société. D'autres, avant toi, y sont parvenues. Elles sont maintenant ouvrières, ingénieures, enseignantes, militaires de carrière, chefs d'entreprise, infirmières, etc. Elles vivent leur vie comme "monsieur ou madame Tout le monde".

## ★ *L'identité de genre, c'est quoi, au fait ?*



On te parle de l'identité de genre pour mettre des mots sur ce que tu peux vivre, mais c'est aussi une notion reconnue dont voici la définition communément admise :

“L'identité de genre est comprise comme faisant référence à l'expérience intime et personnelle de son genre profondément vécue par chacun, qu'elle corresponde ou non au sexe assigné à la naissance, y compris la conscience personnelle du corps (qui peut impliquer, si consentie librement, une modification de l'apparence ou des fonctions corporelles par des moyens médicaux, chirurgicaux ou autres) et d'autres expressions du genre, y compris l'habillement, le discours et les manières de se conduire.”

Cette définition est tirée du document international “Les principes de Jogjakarta, principes sur l'application de la législation internationale des droits humains en matière d'orientation sexuelle et d'identité de genre”. C'est la référence utilisée par le Conseil de l'Europe.

## *Je m'affirme, je m'assume !*

### *Transgenre, je suis libre :*



- de m'habiller de la manière qui me convient le mieux, que cela corresponde ou non aux attentes sociétales associées à mon genre ;

- de pouvoir prendre un traitement

hormonal substitutif si j'en perçois le besoin pour vivre mon genre dans la société ;

- d'effectuer des modifications de mon apparence corporelle dans le respect de ma personne, si je le désire, pour vivre de façon permanente mon identité de genre au regard des normes imposées par la société.

*Les institutions de l'État (système de santé, éducation, etc.) n'ont pas le droit légalement de m'obliger à :*

- endurer un suivi psychiatrique ou thérapeutique ;
- subir des opérations chirurgicales ;
- prendre des hormones castratrices ;
- correspondre à des stéréotypes vestimentaires et comportementaux...



Imposés et prescrits contre ta volonté, ces traitements relèvent tout simplement de la maltraitance et de la transphobie.

Le non-respect systématique par les organismes publics ou privés de ton identité de genre, prénom et civilité que tu assumes dans ta vie quotidienne, ne peut en aucune manière être justifié. Ce sont des attitudes transphobes.

***Un jour, j'ai  
décidé de  
ne plus me  
cacher !***

## **La honte, je la laisse au placard !**



Assumer son identité de genre, cela passe d'abord par ne plus avoir honte de soi, ne plus culpabiliser. C'est une étape importante à franchir pour s'affirmer et construire une vie sociale riche et épanouissante.

La honte que tu peux ressentir vient principalement des normes corporelles et sociales sexuées invasives et arbitraires, concernant le masculin et le féminin. Elles sont culpabilisantes, freinent et répriment les personnes transgenres qui oseraient s'en détourner en s'assumant.

Heureusement, Il n'y a aucun mal à vouloir vivre son genre. Bien au contraire, c'est gagner en estime de soi et en ouverture d'esprit tout en s'affirmant.

Être une personne transgenre c'est aussi une expérience de vie très valorisante.

## Dans le genre : et si je sortais pour m'affirmer..

Sortir les premières fois, ce n'est pas facile, et ce n'est pas forcément être totalement crédible. Si l'on devait attendre de l'être, on ne sortirait peut-être jamais.

C'est avec l'expérience, sortie après sortie, que l'on se construit. Se montrer dans la vie quotidienne, c'est aussi prendre de l'assurance sans provocation excessive, mais sans concessions non plus. Malgré tout, et dans certains cas, il est tout à fait normal de se protéger d'une visibilité non désirée, non préparée, source d'ennuis liés à la transphobie. En fonction de tes contraintes et de tes difficultés, c'est le premier pas qui compte. Sortir, se plonger dans la vie réelle, c'est une véritable clé des champs pour une personne transgenre !



Pour y parvenir, tu peux t'appuyer sur le réseau associatif de l'Association Nationale Transgenre, bénéficiaire de l'appui de la Fédération LGBT et de ses structures présentes dans de nombreuses villes afin d'y trouver aide, conseils et sortir de l'isolement (p. 15).

# ***“Être transgenre, c’est forcément s’opposer aux préjugés !***

De nombreux préjugés, largement propagés par notre société, circulent concernant les personnes transgenres. Loin d’être anodines, ces idées reçues empêchent souvent les personnes transgenres de se projeter dans l’avenir, généralement décrit (faussement) plein de malheurs et de souffrances.

- **Préjugé n°1.** Être transgenre, ce serait ne pas vouloir d’opération génitale et ne pas “changer de sexe” en modifiant son état civil... C’est faux !

Une personne transgenre est avant tout quelqu’un qui désire vivre dans son genre, et qui demande en fin de compte à ce que ses papiers d’identité reflètent cette identité de genre. Ainsi, opérations chirurgicales ou absence d’opération, traitement hormonal ou pas, ne caractérisent absolument pas les personnes transgenres. Certaines font des modifications corporelles, d’autres moins, voire pas du tout.

- **Préjugé n°2.** Transgenre, je reproduirais systématiquement les stéréotypes de genre, et je serais obligatoirement hétérosexuelle. Là encore, c’est une contre-vérité !

On peut être une personne transgenre gay, lesbienne, bisexuelle ou asexuelle. On n’assume pas son genre pour vivre son orientation sexuelle. Sexe, genre et orientation sexuelle ne sont pas liés !

• **Préjugé n°3. Une personne transgenre, c'est toujours dans le sens homme vers femme. Eh bien, non !**

C'est un préjugé transphobe et sexiste, car la société associe l'image d'une personne transgenre à l'image caricaturale d'une personne travestie. Cette attitude stigmatisante vise à dénigrer les femmes transgenres (et les travesties), mais aussi à rendre invisible les hommes transgenres. Il existe peu d'études sérieuses sur le sujet. En fonction des enquêtes menées en France (en 2010 par l'Inserm sur un panel de 377 personnes) et à l'étranger, la proportion de transgenres masculins et de transgenres féminines serait de l'ordre de 1 pour 3. D'autres enquêtes parlent de 40% de transgenres masculins. Sans oublier les personnes qui ne se reconnaissent pas dans la binarité homme-femme : les personnes androgynes, neutres, agenes, etc. D'après les études anglo-saxonnes<sup>1</sup>, le nombre total de personnes transgenres dans la population oscillerait entre 2 et 5 pour mille (soit en France entre 132 000 et 330 000 personnes).



<sup>1</sup> "How many people are lesbian, gay, bisexual, and transgender ?" par The Williams Institute - USA - Avril 2011 <http://williamsinstitute.law.ucla.edu/wp-content/uploads/Gates-How-Many-People-LGBT-Apr-2011.pdf>

# ★ Chemin faisant, je prends soin de **ma santé** !

## Avec **mon médecin**

Dans le milieu médical, il est souvent affirmé à tort aux personnes transgenres qu'elles sont obligées de suivre un "protocole" médical et psychiatrique (par des équipes médicales hospitalières s'autoproclamant "spécialistes des questions de changement de sexe", afin de traiter ce qu'ils nomment "dysphorie de genre" ou "transsexualisme"), et cela pour vivre leur genre, puis obtenir leur changement d'état civil. **Ce ne sont pas pour toi des passages obligés afin de vivre ton identité de genre et obtenir des papiers d'identité conformes à ton genre.**

Il n'existe, en effet, aucune raison thérapeutique qui t'oblige à endurer ces protocoles de "soins" d'un autre âge reposant sur une normalisation physique et comportementale, et qui prescrivent la perte systématique de ta fécondité.

**Si tu décides de t'assumer, il existe d'autres démarches, plus respectueuses de ta santé et de ton identité de genre.** Dans la plupart des cas, un suivi médical basique, effectué par un médecin généraliste, suffit lors de la prescription d'un traitement hormonal substitutif (THS). Le passage devant un médecin endocrinologue peut parfois être requis si tu as des problèmes de santé risquant d'interagir avec ton THS (par exemple un diabète).



Dans tous les cas, prescriptions et surveillance médicale doivent être adaptées à tes besoins, et respectueuses de tes droits, de ton corps et de ton état de santé. Notre association, ainsi que les partenaires de ce document, avec l'aide de leurs médecins référents, pourront t'aiguiller et t'informer à ce sujet.

## *Santé sexuelle ?*

### *Cela me concerne aussi !*

Ce n'est pas parce que tu es une personne transgenre que tu n'as pas le droit d'avoir une sexualité.

Que ce soit avant et pendant ton traitement hormonal, ou après une opération de reconstruction génitale, tu es en droit de te poser cette question : dois-je me priver d'avoir du plaisir et des orgasmes, seul-e ou avec mon/ma partenaire pour vivre mon identité de genre ? Non, bien sûr !

Pour avoir une vie sexuelle épanouie, tu dois faire attention aux effets des produits ainsi qu'à leurs dosages plus ou moins importants prescrits pour ton traitement hormonal. Ils altèrent dans certains cas tes désirs.

Une activité sexuelle et/ou affective peut aussi être utile pour ton équilibre et ton bien être. Comme le chocolat, c'est un excellent antidépresseur. Un THS ne doit donc pas mener à une abstinence non voulue. En conséquence, comme pour toutes et tous, avoir des relations amoureuses impose les mêmes précautions d'usage.

Ainsi, lorsque l'on parle sexualité, on n'oublie surtout pas qu'en tant que personne transgenre, tu n'es absolument pas immunisée contre les IST et le VIH, opérée ou pas, hormonée ou pas.

Alors, le bon réflexe, c'est bien de se protéger ! Et le préservatif est encore le meilleur moyen, et le plus facile à utiliser.

## *Avoir des enfants comme un conte de fée !*

Sache que, même s'ils diminuent ta fertilité sur la durée, des traitements hormonaux respectueux de ta santé et de ta sexualité ne rendent pas systématiquement stériles à court ni même à moyen terme. Cela implique qu'en l'absence de moyens contraceptifs, il est possible d'avoir une des personnes du couple qui tombe enceinte...

Si tu désires concevoir un bébé, c'est donc possible. Mais si ce n'est pas un projet envisagé, il faut en revanche prendre tes dispositions pour l'éviter. Il faut alors penser à utiliser les procédés de contraception qui sont mis à ta disposition (préservatif, stérilet, pilule) : cela marche aussi pour les personnes transgenres !



## *Us vécurént heureux...*

Assumer son genre n'est assurément pas un chemin de croix et n'a pas à le devenir. Si l'on doit affronter des difficultés plus ou moins importantes pour vivre son identité de genre, cela reste la conséquence des archaïsmes médicaux et juridiques, des discriminations qui nous frustrent et nous fragilisent. Mais en aucun cas notre transidentité n'en est la cause.

Cette approche de ta situation te montre que ton identité de genre peut aussi être un atout dans ta vie, et être bien acceptée par ton entourage. Et si tu désires fonder une famille, et avoir des enfants, c'est un projet qui est tout à fait possible ; Il suffira que tu en tiennes compte dès le début de tes démarches (conservation de spermatozoïdes ou d'ovules, type de THS, opérations chirurgicales).

**N'oublie pas : ton histoire, ta vie, tes relations affectives,  
c'est toi qui les construis !**





Chaynesse Khirouni  
Députée de Meurthe-et-Moselle



[www.adheos.org](http://www.adheos.org)



[contact.trans@aectoulouse.com](mailto:contact.trans@aectoulouse.com)



[www.centre-lgbtparis.org](http://www.centre-lgbtparis.org)



[www.clgbt-nantes.fr](http://www.clgbt-nantes.fr)



[www.cglbtrennes.org](http://www.cglbtrennes.org)



<http://cigales.free.fr>



[www.asso-contact.org](http://www.asso-contact.org)



[www.couleursgaies.fr](http://www.couleursgaies.fr)



[www.legide.org](http://www.legide.org)



[www.equinoxe54.com](http://www.equinoxe54.com)



[www.federation-lgbt.org](http://www.federation-lgbt.org)



[www.homogene.net](http://www.homogene.net)



[www.jeanpierrehumblot.fr](http://www.jeanpierrehumblot.fr)



[www.quazar.fr](http://www.quazar.fr)



[www.ant-france.eu](http://www.ant-france.eu)



L'Association Nationale Transgenre remercie l'ensemble des partenaires institutionnels et associatifs qui ont contribué au financement et à l'édition de ce document informatif en direction des personnes transgenres et de leurs proches.



Association Nationale Transgenre  
BP43670 · 54097 NANCY cedex

e-mail : [info@ant-france.eu](mailto:info@ant-france.eu)

portable : 06 25 40 59 21

site : [www.ant-france.eu](http://www.ant-france.eu)

facebook : [www.facebook.com/asso.ant](http://www.facebook.com/asso.ant)

twitter : [twitter.com/PorteparoleANT](https://twitter.com/PorteparoleANT)