

TRANS – BROCHURE D'INFORMATION



RÉDIGÉE PAR
DES PERSONNES
TRANS POUR LES
PERSONNES TRANS
ET POUR TOUTES
LES AUTRES



TRANSGENDER
NETWORK
SWITZERLAND

TGNS



TRANS

**Brochure d'information rédigée par
des personnes trans pour les personnes trans
et pour toutes les autres**

TABLE DES MATIÈRES

3	Préface
7	Qu'est-ce qu'une personne trans?
13	Premiers pas vers soi-même
19	Vivre avec son corps
25	Coming-out
31	Comment se comporter face à une personne trans?
37	Parcours de vie des personnes trans
37	Enfance et adolescence
38	Parentalité
40	Personnes âgées trans
45	Proches de personnes trans
45	Partenaires
47	Parents
53	Possibilités médicales
53	Généralités
55	Féminisation du corps
57	Masculinisation du corps
63	Situation juridique en Suisse
71	Annexes
71	Livres et films
72	Glossaire
80	Transgender Network Switzerland (TGNS)

PRÉFACE DE LA PREMIÈRE ÉDITION

Chère personne trans,
Chère personne cis,

Personne cis? Non, il ne s'agit pas d'un mot inventé : une personne cis est une personne qui se reconnaît dans le sexe qu'elle a reçu à la naissance – contrairement à une personne trans, qui s'identifie à un genre différent de son sexe de naissance. Nous voilà déjà au cœur de la thématique de cette brochure. Les parcours et les identités trans sont multiples : certain_es se disent clairement hommes (trans) ou femmes (trans), alors que d'autres se situent en-dehors de ces catégories. Nous avons essayé de rendre compte de cette diversité en utilisant un langage aussi inclusif que possible, notamment grâce au tiret bas ou gender gap (_), qui met en évidence l'existence d'un_e espace entre le masculin et le féminin. Les personnes qui ne sont pas familières avec le jargon trans trouveront en fin de brochure un glossaire avec des définitions utiles.

Tu as peut-être ouvert cette brochure parce que tu es trans ou parce que tu penses que tu pourrais l'être. Peut-être qu'il y a une personne trans dans ton entourage et que tu souhaites en apprendre davantage sur le sujet. Ou alors tu aimerais découvrir une réalité encore peu connue, simplement par curiosité. Quoi qu'il en soit, nous espérons que tu trouveras dans cette brochure les réponses à tes questions. Et si ce n'est pas le cas, nous te proposons des références pour aller plus loin.

Cette brochure a été élaborée par l'organisation Transgender Network Switzerland (TGNS). De nombreuses personnes, cis et trans, ont contribué à la rédiger, la relire, la traduire, l'illustrer et la mettre en page. Nous les remercions tou_tes chaleureusement.

Nous sommes heureu_ses que cette brochure soit arrivée jusqu'à toi et nous te souhaitons une agréable lecture !

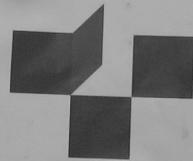
Henry Hohmann
Activiste TGNS

Alecs Recher
Responsable de la
permanence juridique
de TGNS

Hannes Rudolph
Responsable de la
permanence d'accueil
pour personnes trans



**droit des
personnes**



Transgender
Network
Switzerland

trans* = droits humains!

**88
TRANS
SO
WHAT**

QU'EST-CE QU'UNE PERSONNE TRANS ?

Une personne trans est une personne dont l'identité de genre (conviction d'être homme, femme ou autre) ne correspond pas au sexe qui lui a été attribué à la naissance. On parle aussi de personnes transgenres ou transidentitaires. Le terme transsexuel_Le, plus ancien, est parfois encore utilisé.

Les hommes trans ont reçu le sexe féminin à la naissance. Les femmes trans, le sexe masculin. Les personnes non binaires ont aussi été déclarées soit fille, soit garçon à la naissance.

Chaque personne trans vit son identité de genre à sa manière. Certaines ont une apparence et des comportements clairement masculins ou féminins, d'autres non. Certaines sont opérées, d'autres non. Il n'est pas nécessaire d'avoir subi une opération de réassignation sexuelle pour être trans.

Être trans n'est pas une maladie. Mais certaines personnes trans souffrent beaucoup, au point qu'elles développent des maladies psychiques comme la dépression ou qu'elles essaient de mettre fin à leurs jours. On ne sait pas pourquoi certaines personnes sont trans et d'autres pas. Il n'existe pas d'examen médical qui puisse prouver qu'une personne est trans. Seule la personne elle-même peut dire si elle est trans ou pas. Les personnes qui ne sont pas trans (c'est-à-dire la majorité des gens) sont appelées « personnes cis ».

Pourquoi est-ce faux de parler d'un « homme qui souhaite devenir une femme » et vice versa ?

On entend souvent dire que les personnes trans veulent « changer de sexe ». Mais les personnes trans ne voient pas les choses de cette façon : elles savent très bien à quel genre elles appartiennent depuis toujours, en dépit des apparences et du sexe qu'on leur a assigné. Leur identité de genre existait bien avant leur coming-out, la prise d'hormones, leur changement de nom ou leurs opérations. Elles ne doivent pas attendre d'être opérées pour devenir de « vraies femmes » ou de « vrais hommes », car elles ont toujours été de vraies femmes et de vrais hommes. C'est pourquoi on ne parle pas de « changement de sexe » mais de « réassignation sexuelle ».

L'identité de genre des personnes trans n'est pas un souhait mais un fait, quelle que soit leur apparence. C'est pourquoi on ne peut pas parler de « genre désiré ». Personne ne choisit son identité de genre : les personnes trans non plus.

« Pour moi, être trans, c'est savoir que la nature s'est trompée dans l'emballage. » Jean-Pierre, 68 ans

« C'est mon destin d'être une femme trans Parfois ça me dérange, parfois moins. » Caroline, 42 ans

« La transsexualité n'est pour moi qu'un diagnostic dont mes médecins et les autorités avaient besoin pour pouvoir m'aider. Je n'avais pas besoin de ce mot. Je suis une femme. »

Lara, 17 ans

« Être queer est pour moi une attitude sociopolitique. Des fois je dis que mon identité de genre est trans, des fois queer, et d'autres fois masculine. Je suis simplement moi, Ivan. » Ivan, 27 ans

Personnes travesties, drag-queens et drag-kings

Il n'y a pas de frontière claire entre les personnes trans et les personnes qui aiment revêtir temporairement les habits ou le look d'un genre autre que celui dans lequel elles vivent d'habitude. Certaines de ces personnes se considèrent comme trans, mais pas toutes : elles peuvent se définir comme personnes travesties, cross-dressers, drag-queens ou drag-kings.

Il ne faut pas confondre les personnes travesties avec les personnes qui jouent un rôle travesti, c'est-à-dire qui jouent sur scène un personnage d'un genre autre que le leur à des fins artistiques – ce qui n'a rien à voir avec l'identité de genre.

Il ne faut pas confondre identité de genre et ...

Expression de genre : Les personnes trans interprètent les rôles de genre avec autant de liberté que les personnes cis. Une femme trans reste une femme – peu importe qu'elle préfère le tricot ou le football.

En outre, toute personne qui ne se comporte pas de manière typique pour son genre n'est pas trans pour autant ; une jeune fille qui aime grimper aux arbres et réparer des vélos peut tout à fait se sentir totalement fille. De même, la façon dont une personne est habillée ou coiffée ne nous indique pas forcément s'il s'agit d'un homme ou d'une femme.

Orientation sexuelle : L'orientation sexuelle décrit l'attraction érotique ou affective d'une personne envers les individus d'un ou de plusieurs genres (bi-, pan-, homo- et hétérosexualité). On retrouve toutes ces orientations sexuelles chez les personnes trans.

Intersexualité : Les personnes intersexuées, ou intersexes, sont nées dans un corps qui ne correspond pas complètement à la norme médicale du « sexe féminin » ou du « sexe masculin ».

Des identités de genres multiples

De nombreuses personnes trans ont une identité de genre clairement masculine ou féminine. Mais il existe aussi des personnes qui se définissent différemment que femme ou homme : elles se sentent ni l'un, ni l'autre, ou un peu des deux à la fois. D'autres personnes encore rejettent toute catégorisation basée sur le genre.

La plupart des gens ne savent pas qu'il existe des personnes qui ne s'identifient ni comme femmes, ni comme hommes. Pourtant, il existe des cultures dans lesquelles il existe plus de deux genres. Certains pays reconnaissent par exemple un troisième sexe officiel « X » en plus de femme « F » ou homme « M ».



PREMIERS PAS VERS SOI-MÊME

Comment est-ce que je peux et veux vivre ma vie? C'est la question que se posent toutes les personnes trans dès le début de leur cheminement. Le meilleur conseil que nous puissions te donner est d'oser expérimenter et tu trouveras petit-à-petit la réponse à chacune de tes questions. Essayer ne t'oblige pas à tout fixer définitivement.

Voici ce que tu peux changer pour commencer :

- ton look, ton style vestimentaire, ta coiffure (p. ex. avec une perruque);
- l'apparence de ton visage (maquillage, barbe);
- ton prénom.

Il existe d'innombrables accessoires permettant de modifier ton apparence. Sur Internet, tu peux trouver notamment des sites d'achat en ligne et également de bons tutoriaux et des vidéos pratiques concernant le maquillage, les binders, etc.

Conseils pratiques généraux

- Essaie des bijoux (aussi pour hommes, p. ex. colliers de surfeur), des sacs (à main, à dos) et d'autres accessoires.
- Utilise du parfum, du déodorant ou du gel douche pour femme / homme / unisexe.
- Achète tes habits au rayon femme / homme ; varie ton style vestimentaire et essaie de combiner.
- Choisis une coupe de cheveux que tu pourras coiffer de différentes manières.

« Je rêve d'être un jour une femme à part entière, mais je ne veux pas me précipiter. Pour le moment, je suis encore à la recherche du style qui me convient le mieux. » Caroline, 42 ans

Conseils pratiques pour les femmes

Perruques : Il existe différentes qualités de perruques ; celles qui ont une apparence naturelle sont plus chères.

Poitrine artificielle : Les prothèses de silicone ont l'apparence la plus naturelle. Les prothèses peuvent être soit placées dans le soutien-gorge soit autocollantes.

Dissimulation du pénis (tucking) : culotte gainante élastique, culotte gaff ou vagin en silicone (facilite le passage aux toilettes).

Maquillage : Un bon fond de teint de couleur adaptée permet de dissimuler la barbe, d'affiner le grain de peau et de féminiser les traits du visage.

« Depuis que j'ai mon nouveau style et que je porte mon binder, je passe pour un homme. C'est cool ! » Ivan, 27 ans

Conseils pratiques pour les hommes

Binder : Sous-vêtement compressif permettant d'aplatir la poitrine.

Packer : Prothèse de pénis placée dans le sous-vêtement pour qu'on puisse y apercevoir une bosse. Certains modèles permettent en outre d'uriner debout. On peut aussi facilement en fabriquer soi-même avec une chaussette ou un autre matériau.

Stand-to-pee (STP) : Accessoire permettant d'uriner debout au pissoir – ce qui nécessite un minimum de pratique.

Et ensuite ?

Ton lieu de travail n'est pas le meilleur endroit pour faire tes premiers pas sous ta nouvelle apparence. Il existe beaucoup de lieux et d'occasions plus adaptés : à la maison, sur Internet (attention : mieux vaut conserver l'anonymat ou ouvrir un nouveau compte), avec tes ami_es proches, dans un salon de coiffure, lors d'une soirée entre personnes trans ou dans un groupe de discussion pour les personnes trans (consulte notamment www.tgns.ch/fr/agenda), lors d'un congrès trans (www.transcongress.ch) ou en vacances etc.

Comment te sens-tu lorsque l'on s'adresse à toi avec ton nouveau prénom ? Trouve des personnes à qui tu peux te confier et qui seront d'accord de t'appeler par ton nouveau prénom. Tu peux même essayer plusieurs prénoms, pour voir lequel te convient le mieux.

Comment te sens-tu dans d'autres vêtements ? Il peut être très utile d'essayer différents styles d'habits et de coiffures. Tu peux les expérimenter lors de rencontres trans ou les montrer à des ami_es de confiance. Tu peux aussi trouver des conseils dans des magazines de mode.

Si tu manques d'assurance, parles-en à d'autres personnes trans. Tu trouveras certainement quelqu'un pour t'accompagner lors d'une sortie, pour t'aider à te maquiller ou pour faire les magasins avec toi.

Tu es qui tu es

Il y a mille façons d'être trans. Chaque personne a le droit, quel que soit son corps, de décider comment elle souhaite qu'on l'appelle et comment elle veut vivre sa vie. Ecoute ton ressenti et ne laisse personne t'influencer ou te décourager dans tes choix – surtout lorsqu'il est question de mesures médicales.

La façon dont une personne se définit peut évoluer au cours de la vie – surtout chez les personnes trans. Certaines s'identifient clairement comme homme ou femme, d'autres non. Toi seul_e peut décider quelle désignation est la bonne pour toi.



VIVRE AVEC SON CORPS

Beaucoup de personnes trans ont de la difficulté à se sentir bien dans leur corps. Essaie d'apprendre à vivre le mieux possible avec ton corps, même si cela te prend du temps. Expérimente de nouvelles choses, mais n'aie pas peur non plus d'oser refaire celles que tu as peut-être abandonnées. Voici quelques conseils.

Apprends à apprécier les aspects positifs de ton corps : ta nouvelle coiffure, tes beaux yeux ou encore ton esprit créatif font aussi partie de toi ! Même s'il te semble parfois difficile de supporter ton corps, prends-en bien soin.

Peut-être te demandes-tu si tu voudrais prendre des hormones ou te faire opérer. De telles décisions ne reviennent qu'à toi. Toi seul_e peut savoir ce qui te convient. Adapter son corps à son identité peut être formidable. Mais la médecine a aussi ses limites : ton corps ne sera jamais exactement comme celui d'une personne cis. Les cicatrices ou la prise régulière d'hormones te rappelleront toujours que tu es trans.

Et n'oublie pas : les femmes trans qui ont gardé leur prostate et les hommes trans ayant un utérus et / ou des ovaires doivent aller régulièrement chez le_la médecin pour des contrôles, comme les personnes cis.

« Notre société de gym organise chaque année un weekend de wellness. Cette année, j'ai osé y participer pour la première fois ! » Caroline, 42 ans

Passing ... ou pas ?

Vivre ouvertement en tant que personne trans peut être un défi passionnant, mais cela peut être aussi extrêmement épuisant ou simplement énervant. Que ta visibilité soit choisie ou imposée, par exemple parce que tu ne peux pas transitionner pour des raisons médicales ou parce que tu n'arrives pas à atteindre un passing suffisant, tu seras confronté_e à des situations où tu devras t'affirmer, par exemple lorsqu'on te fera remarquer que tu t'es « trompé_e » de toilettes. Il est utile d'avoir quelques réponses toutes prêtes pour ce genre de cas. Tu peux aussi demander à d'autres personnes trans comment elles se débrouillent dans ces situations.

L'union fait la force. Il peut être utile de se faire accompagner par d'autres personnes trans lors de situations délicates telles qu'une sortie à la piscine ou une consultation médicale.

Peu importe que tu sois opéré_e ou non, que tu veuilles le faire ou non. Te sentir bien dans ton corps n'est pas qu'une affaire médicale : cela commence dans ta tête.

« Je pratique le karaté depuis super longtemps. Depuis que je peux me changer dans une cabine individuelle du vestiaire des filles, je suis bien plus motivée à m'entraîner. D'ailleurs je passe bientôt ceinture brune ! » Lara, 17 ans

Sexualité

Les personnes trans aussi ont une vie sexuelle – et même une vie sexuelle épanouie-sante. Il existe autant de façons de vivre sa sexualité que de personnes. La seule chose qui compte, c'est que chacun_e se sente à l'aise. Il est tout à fait possible de ne pas vouloir de sexualité du tout.

La sexualité est une affaire de désir, de passion et de plaisir. Les personnes trans peuvent parfaitement avoir une vie sexuelle riche et satisfaisante, qu'elles aient eu recours à la chirurgie génitale ou non. L'identité de genre n'a aucune influence sur l'épanouissement sexuel. Cependant, les personnes trans peuvent parfois souffrir de ne pas pouvoir faire tout ce qu'elles souhaitent.

Tout comme les personnes cis, les personnes trans ont aussi leurs préférences et leurs limites – ce qui est parfaitement normal. Dans ce cas, laissez-vous guider par vos fantasmes et votre imagination : il y a toujours des solutions !

Mettez-vous d'accord sur ce que vous pouvez ou souhaitez faire. Il faut que chaque partenaire puisse donner son avis, pas uniquement la personne trans. Pour une personne cis également, une relation sexuelle avec un_e trans est une situation excitante et pas forcément ordinaire, surtout s'il s'agit d'une expérience nouvelle.

Et n'oublie surtout pas que les règles du safer sex sont les mêmes pour tout le monde ! Les personnes trans et leur(s) partenaire(s) doivent aussi se protéger. En plus du risque de contracter une infection sexuellement transmissible, il y a aussi le risque d'une grossesse non désirée : les femmes trans peuvent avoir un sperme fécond et, suivant les organes génitaux qu'ils ont (utérus, ovaires), les hommes trans peuvent tomber enceints.

« Mon corps ne me convient pas vraiment. Mais je ne suis pas encore sûr de vouloir un jour prendre de la testostérone. Quand je vais à un rendez-vous galant, ça me rend quand même un peu nerveux. »

Ivan, 27 ans



COMING-OUT

Tôt ou tard, la plupart des personnes trans arrivent à un point où elles ont envie de le dire à leur entourage. Ce coming-out demande beaucoup de courage et il est normal d'avoir des craintes. Réfléchis bien à comment et à qui tu veux faire ton coming-out.

Si tu suis une psychothérapie, tu peux profiter des séances pour planifier et discuter tes coming-outs. Certaines personnes trouvent plus facile de ne pas commencer par l'entourage le plus proche, par exemple les parents. En effet, les personnes très proches peuvent avoir une première réaction négative, parce qu'elles s'inquiètent pour toi ou parce qu'elles ne connaissent pas le sujet. Réfléchis aux personnes qui pourraient te soutenir si tu devais être confronté_e à une telle réaction. Nous te conseillons de t'outier d'abord auprès d'ami_es sur qui tu peux compter, c'est-à-dire de personnes qui vont probablement bien le prendre. Il est important de t'entourer de personnes qui t'acceptent et t'encouragent, surtout au début.

Si tu parles à quelqu'un de très proche, il vaut peut-être mieux ne pas aborder les questions de traitements hormonal et chirurgical lors de la première conversation. Commence plutôt par dire que tu vas mieux depuis que tu sais quel est ton problème, par raconter comment tu te sens et les démarches que tu as faites pour te renseigner sur la thématique trans. Fais comprendre à la personne combien ce sujet est important pour toi.

À l'école ou au travail, nous te conseillons de le dire en premier à une personne influente, par exemple un_e enseignant_e ayant la sensibilité adéquate ou un_e chef hiérarchique.

Tu rencontreras peut-être des gens qui vont tenter de te faire changer d'avis. Ne te laisse pas influencer. Il t'a fallu sans doute du temps pour te faire toi-même à l'idée que tu es trans; certain_es de tes proches et de tes connaissances auront aussi certainement besoin de temps.

« Les villageois sont plus ouverts qu'on ne le pense. » Caroline, 42 ans

Conseils pratiques

- Un coming-out peut se faire en personne, par téléphone ou par écrit (lettre ou e mail), en fonction de la situation. Les SMS et autres messages courts sont moins appropriés.
- Fais attention à qui tu révèles que tu es trans sur Facebook, Twitter, Instagram, Whatsapp ou Internet en général. Vérifie d'abord qui peut avoir accès à tes images, ton statut ou tes publications.
- Un coming-out au travail ou à l'école doit être bien réfléchi et préparé. Dans tous les cas, prends conseil auprès de la permanence de TGNS pour éviter que ton coming-out ne tourne mal, ce qui t'expose à un risque de harcèlement (mobbing).
- Il n'est pas nécessaire de toujours tout dire à tout le monde. Adapte les informations que tu donnes à la personne à qui tu parles : explique-lui surtout ce qui change pour elle et ce que tu attends d'elle, par exemple qu'elle utilise ton nouveau prénom. Les détails concernant les opérations et les modifications physiques, ainsi que ton histoire personnelle, ne concernent qu'un petit nombre de personnes.
- Il est souvent utile de chercher conseil auprès de son entourage proche. Discute par exemple avec ta marraine ou avec ton frère, afin de préparer comment tu feras ton coming-out auprès de tes parents. Tu peux aussi en parler dans des groupes ou sur des forums, afin d'obtenir des avis et des recommandations.
- D'autres personnes peuvent parfois se charger de faire ton coming-out à ta place. Tes parents peuvent transmettre la nouvelle à la famille élargie ou un supérieur hiérarchique à la clientèle.
- TGNS a élaboré plusieurs brochures concernant le coming-out sur le lieu de travail. Tu peux les télécharger ou les commander sur le site Internet de TGNS.

Beaucoup de personnes trans disent que leur coming-out s'est finalement beaucoup mieux déroulé que ce qu'elles pensaient.

Un coming-out sans fin ?

Avec le temps, chaque personne trans développe sa propre stratégie de gestion de l'information: elle décide ce qu'elle veut dire, à qui, quand et comment. Certain_es restent « out » durant toute leur vie, alors que d'autres choisissent par la suite de ne révéler leur identité trans qu'à leurs ami_es proches ou à leurs partenaires. Il reste cependant toujours des situations où le coming-out est pratiquement inévitable, par exemple les examens médicaux et les rapports sexuels.

**« J'ai fait mon coming-out il y a 43 ans.
Et pourtant je rencontre toujours de nouvelles
situations où je dois révéler que je suis trans,
par exemple quand je dois me déshabiller
chez le_la médecin. »**

**« Je n'ai toujours pas osé faire mon coming-out,
même si mes collègues de travail sont plutôt cool.
Ca me stresse d'avoir deux identités: une au
travail et l'autre en privé. » Ivan, 27 ans**



COMMENT SE COMPORTER FACE À UNE PERSONNE TRANS ?

Rencontrer une personne trans peut être surprenant et difficile à comprendre. On peut se sentir déstabilisé_e et ne pas savoir comment se comporter. L'important, comme toujours, est d'aller à la rencontre de l'autre avec respect.

Trois principes

- Accepte l'identité de genre de la personne et tiens-en compte lorsque tu t'adresses à elle.
- Ne révèle à personne que quelqu'un est trans (n'oute personne), à moins que la personne concernée ne te le demande.
- Adresse-toi aux personnes trans avec autant de respect et de considération qu'aux autres personnes.

Comment se montrer solidaire des personnes trans ?

Accepte que seule la conviction d'une personne (identité de genre) détermine son genre et non son apparence, qu'il s'agisse d'une femme, d'un homme ou d'une personne non binaire. Ne t'attends pas à ce que les hommes trans soient exagérément masculins ou à ce que les femmes trans s'habillent et se comportent selon les stéréotypes féminins.

Emploie les prénoms et les pronoms (« il », « elle », « iel », « ille », etc.) qu'une per-sonne trans utilise pour parler d'elle-même – même en son absence. Tu dois faire une exception à cette règle lorsque tu parles avec quelqu'un qui ne sait pas que la personne est trans.

N'hésite pas à poser des questions au lieu de faire des suppositions. Les questions intimes, notamment concernant les opérations génitales, sont cependant à éviter. Demande-toi si tu connais assez bien la personne pour lui poser tes ques-tions : si tu viens de rencontrer une personne trans pour la première fois, ce n'est peut-être pas le moment de lui demander tout ce que tu as toujours voulu savoir sur le sujet.

N'oublie pas que les personnes trans sont autant différentes les unes des autres que les personnes cis.

Comportements à éviter

- Évite de remettre en question l'identité de genre de la personne (« Tu t'appelais comment avant ? », « En fait, en vrai, t'es homme ! » ou « Comment veux-tu qu'on te prenne pour homme, tu mesures 1m.60 ! »).
- Ne pose pas de questions trop intimes (« Est-ce que tu t'es fait opérer ? » ou « Comment tu fais pour les rapports sexuels ? »).
- N'observe pas les personnes trans avec insistance ; ne les dévisage pas.

- Ne demande pas le sexe des gens lorsque ça n'est pas utile ou pertinent.
- Ne mets pas toutes les personnes trans dans le même panier (« J'en ai enten-du parler à la télé : je sais combien c'est difficile. » ou « Ah, c'est comme Caitlyn Jenner ? »).
- Ne porte pas de jugement sur l'apparence masculine ou féminine de la personne (« T'es pas franchement très viril » ou « Tu ne ressembles pas à une vrai femme. »).
- Ne mélange pas les choses qui n'ont rien à voir, par exemple l'identité de genre et l'orientation sexuelle (« J'ai aucun problème avec les trans, d'ailleurs mon meilleur ami est gay. »).

Si tu mets les pieds dans le plat, excuse-toi auprès la personne concernée. Cela suffit souvent à régler le problème.

« Elle n'a pas de statut particulier dans notre équipe. Elle est néanmoins une collaboratrice appréciée. »

Mme Reyes, 60 ans, supérieure de Caroline

« Une fois, je lui ai demandé quelles opérations il avait faites et si ça ne lui avait pas couté une fortune. Il ne m'a pas répondu. Je me suis senti très gêné ensuite... »

Martin, 58 ans, membre de la même chorale que Jean-Pierre

Comment les personnes trans peuvent-elles faciliter les choses pour leur entourage ?

La plupart des gens sont très mal informés sur la thématique trans. Beaucoup ne savent pas comment se comporter et peuvent dire des phrases blessantes sans le vouloir, par maladresse. Accorde-leur le temps de s'habituer à la nouveauté. Ne t'offusque pas si certaines personnes se trompent parfois dans la manière de t'adresser la parole ou de parler de toi. Tu es souvent la première personne trans de leur entourage. Néanmoins, tu n'es pas obligé_e de répondre à toutes leurs questions. Tu peux aussi leur conseiller des livres, des sites Internet ou cette brochure.

Il y aura toujours des gens qui seront surpris d'apprendre que tu es trans. Dis-leur que tu en es conscient_e : « Je peux m'imaginer que cette nouvelle est une surprise pour vous, mais je vous prie de m'appeler désormais Monsieur Rondez. »



PARCOURS DE VIE DES PERSONNES TRANS

ENFANCE ET ADOLESCENCE

Un_e enfant peut prendre conscience très tôt que son identité de genre est en décalage avec son corps – souvent dès l'âge de trois ou quatre ans. La famille devrait prendre l'enfant au sérieux, quel que soit son âge.

Ce n'est pas parce qu'un_e enfant se comporte de manière atypique pour son genre qu'il ou elle est forcément trans: un garçon peut simplement aimer le rose et une fille adorer grimper aux arbres.

Quoi qu'il en soit, il est impossible d'inculquer ou de désapprendre une identité de genre à un_e enfant. Lui permettre d'essayer différentes manières de s'habiller ou d'exprimer son genre ne va pas lui faire de mal. Par contre, il ou elle peut considérablement souffrir si on lui interdit d'être soi-même. Le taux de suicide est particulièrement élevé chez les enfants et les adolescent_es qui ne se sentent pas à l'aise dans le genre qu'on leur a assigné. Lorsque l'on est parent ou que l'on s'occupe d'un_e enfant trans, il est possible de trouver du soutien auprès de professionnel_les ou auprès d'autres parents de jeunes trans.

« Dans mon enfance, c'était horrible de devoir porter des habits de garçon. Mais j'avais au moins le droit d'avoir les cheveux longs. »

Lara, 17 ans

Si la conviction ou le comportement de l'enfant est stable, ses parents peuvent lui épargner beaucoup de souffrance et l'aider considérablement en demandant à son entourage (au jardin d'enfants, à l'école, etc.) d'accepter son identité de genre et son nouveau prénom.

Plus tard, le développement pubertaire vers le « faux » sexe peut être différé par un traitement appelé « bloqueur de puberté ». Il permet d'éviter par exemple la mue (irréversible) de la voix et l'apparition de la barbe chez les jeunes filles trans ou le développement des seins chez les jeunes hommes trans.

Même en prenant des bloqueurs de puberté, les jeunes trans n'auront jamais un corps parfaitement semblable à celui des jeunes cis. Pourtant, pour beaucoup (surtout pour les femmes trans), ces médicaments représentent le seul espoir d'avoir plus tard une apparence qui ne trahit pas leur identité trans. Il est important que les adolescent_es trans et leurs parents se fassent conseiller et accompagner par des spécialistes. L'hormonothérapie de substitution, quant à elle, peut être commencée dès que l'adolescent_e est capable de donner son consentement éclairé.

« Avec Lara, je peux parler de tout ; c'est ma meilleure copine. Nous avons fait connaissance au groupe de jeunes. Ses parents sont un peu plus cool que les miens – c'est pourquoi moi je n'ai pas osé faire mon coming-out aussi tôt qu'elle. » Irina, 18 ans, meilleure amie de Lara

« Durant les vacances, j'ai appris aux jumeaux de mon coloc à faire du vélo. C'est vraiment chouette d'être un oncle pour eux ! J'aimerais peut-être un jour avoir un enfant moi-même – mais je ne sais encore absolument pas comment. » Ivan, 27 ans

PARENTALITÉ

Pour les personnes trans, comme pour les personnes cis, il existe différentes manières de devenir parents. Certaines avaient déjà des enfants au moment de faire leur coming-out. D'autres fondent une famille après leur transition, avec des enfants biologiques, adoptifs ou placés chez elles, ou encore grâce à un don de sperme. Quelle que soit la configuration familiale, les parents trans se demandent : « Comment le dire à mon enfant ? »

Le coming-out d'un parent est souvent surprenant pour les enfants : papa vit désormais en tant que femme ou maman en tant qu'homme. Les réactions des enfants suite à un coming-out sont très variées. Les plus jeunes rencontrent généralement moins de difficultés que les adolescent_es.

Les enfants ont besoin de recevoir des réponses sincères à leurs questions, dans une forme adaptée à leur âge. Ils ont aussi besoin de savoir que leur maman ou leur papa ne va pas disparaître.

Certaines personnes trans se demandent si elle ne devraient pas renoncer au coming-out et à la transition pour le bien de leurs enfants. Ce n'est pas toujours forcément le bon choix. En effet, les enfants remarquent quand leurs parents ne sont pas heureux. Ils sentent que leur maman ou leur papa est obligé_e de jouer un rôle de genre qui ne lui convient pas. Cela peut être une richesse et une force pour un_e enfant d'apprendre que la diversité fait partie de la vie et qu'il est important de croire en soi.

Prendre les devants et expliquer clairement la situation, par exemple à l'école ou au club de sport, peut aider à protéger les enfants des moqueries ou du harcèlement. Mais il reste difficile pour les parents de savoir comment s'y prendre. Les conseils d'un_e professionnel_le peuvent parfois s'avérer utiles.

« Si j'avais fait ma transition plus tôt, je n'aurais peut-être pas eu d'enfants. »
Caroline, 42 ans

PERSONNES ÂGÉES TRANS

Il n’y a pas d’âge pour faire son coming-out. Certaines personnes trans font le pas plus tard que d’autres – parce que les enfants ont déjà quitté la maison, parce qu’elles ont pris leur retraite, ou simplement parce que le moment est enfin venu.

Seniors et coming-out

Faire son coming-out lorsque l’on est une personne âgée représente souvent une libération. Cela vaut la peine, même si l’on a la plus grande partie de sa vie derrière soi.

Les seniors ont d’autres questionnements et d’autres craintes que les personnes plus jeunes. Certaines personnes s’inquiètent de la réticence et de l’ignorance de leur entourage. D’autres craignent que les modifications induites par les hormones apparaissent trop lentement ou que leur efficacité soit insuffisante, ou encore qu’elles aient besoin de beaucoup de temps pour récupérer après une opération. Malgré tout, une réassignation médicale apporte souvent à ces personnes une nouvelle sérénité.

Les personnes âgées trans ont souvent vécu partagées entre la nécessité de vivre dans le genre assigné, pour des raisons familiales ou professionnelles, et le besoin de vivre dans leur genre ressenti. Cette tension peut devenir très pesante à la longue. D’un autre côté, elles disposent d’une plus grande confiance en elles et d’une expérience de vie qui peuvent faciliter leur cheminement.

« J’ai parfois peur de vieillir. Comment est-ce que ça sera quand j’aurai besoin de soins ? Est-ce qu’on s’occupera différemment de moi du fait que je suis trans ? »

Jean-Pierre, 68 ans

Soins et accompagnement des personnes âgées trans

Les personnes âgées trans, comme les autres, peuvent avoir besoin de soutien et d’accompagnement dans leur vie quotidienne en raison d’une perte d’autonomie. Pour le moment, il n’existe pas d’établissement médico-social pour personnes trans et les services de santé comme les soins à domicile ne sont pas spécialisés dans l’accompagnement d’usag_ères trans. Beaucoup de personnes trans, surtout celles qui n’ont pas subi d’intervention chirurgicale de réassignation sexuelle, craignent que le personnel de soin ne respecte pas leur identité de genre.

Pour que les personnes trans vivant en institution soient traitées correctement, il est indispensable que le personnel soignant soit sensibilisé à la thématique, idéalement lors de la formation de base. Chaque bénéficiaire de soins a le droit au même respect et au même professionnalisme – y compris les personnes trans. Il est important de s’adresser en des termes appropriés aux personnes trans atteintes de démence, et dans tous les cas il n’est pas convenable de révéler à un tiers l’identité trans (*outing*) d’un_e usag_ère. La personne trans ou ses proches devraient informer l’établissement médico-social de la situation avant d’entrer dans une institution. Il peut aussi être utile de faire figurer cette information sur ses directives anticipées.

« En tant qu’infirmière, je n’ai jamais reçu une quelconque formation concernant les personnes trans et leurs besoins spécifiques. C’est en apprenant l’histoire de Caro que j’ai réalisé combien j’en aurais eu besoin. »

Denise, 41 ans, belle-sœur de Caroline



PROCHES DE PERSONNES TRANS

PARTENAIRES

Coming-out et transition concernent aussi les partenaires des personnes trans. La peur de perdre une personne chère est souvent omniprésente – chez les personnes trans comme chez leur_es partenaires. D'un côté comme de l'autre, le coming-out peut susciter beaucoup d'incertitude et d'inquiétude.

Qu'est-ce qui va changer chez la personne que j'aime ? Qu'est-ce que cela signifie pour moi d'avoir désormais une relation avec un homme, une femme, une personne non binaire ? Les personnes hétérosexuelles peuvent se demander ce que cela fait d'être perçues comme lesbiennes ou gays. Les personnes homosexuelles, quant à elles, ont parfois peur d'être exclues de la communauté gay et lesbienne en tant que couple désormais « hétérosexuel ». Une femme qui entretient une relation avec une femme peut-elle être encore être hétérosexuelle ? Un homme gay reste-t-il homosexuel s'il a une relation avec une femme ? Quel est l'impact sur la relation de l'identité non binaire d'un_e partenaire ? Essayez de discuter librement entre vous des questions liées à ces changements. Peut-être que vous trouverez aussi utile d'en discuter avec un_e professionnel_Le ou avec d'autres couples concernés.

Lorsque la personne trans a décidé d'entamer une transition médicale, de nouvelles questions apparaissent. Vais-je éprouver la même attirance physique ? Est-ce que tout va bien se passer ? En quoi la personne que j'aime va-t-elle chan-ger ? Notre amour va-t-il résister à tout ça ? Comment le dire à nos familles et notre entourage ?

Accompagner un_e partenaire durant une transition représente un investissement émotionnellement intense et peut prendre beaucoup de temps. Il est important que tu restes à l'écoute de tes propres besoins. Echanger avec d'autres proches de personnes trans peut t'aider à te rassurer et à trouver des conseils pratiques.

« Au début, ce n'était pas facile pour moi et notre fille. Mais aujourd'hui je suis fière de notre famille 100% féminine ! »

Madeleine, 38 ans, compagne de Caroline

Conseils pour les personnes trans : comment en parler aux partenaires ?

- Attends-toi à ce que la toute première réaction soit défavorable. Sois à l'écoute des craintes et des inquiétudes de ton ou ta partenaire tout en refusant de remettre en question ton identité trans. Il n'est pas recommandé de renoncer à une transition par amour de l'autre.
- Comprendre les personnes trans ne va pas de soi. Prends le temps de répondre aux questions et sois disposé_e à fournir les informations nécessaires.
- Donne aux personnes que tu aimes l'occasion de partager tes pensées, tes émotions et tes projets concernant ta transition. Rappelle-toi que tu as une longueur d'avance en la matière.
- La plupart des partenaires ont besoin de temps pour accepter que tu es trans. Accorde-leur le temps nécessaire.
- Au moment du coming-out, la thématique trans prend beaucoup de place dans la vie de nombreuses personnes trans. Cela peut également poser problème dans ton couple. Il peut être utile de s'octroyer des moments de pause « où l'on ne parle pas trans ».

« Un de mes amis gays a fait la remarque idiote que j'étais désormais devenu hétéro. Il n'avait même pas encore rencontré Jean-Pierre. Nous l'avons alors invité chez nous avec son compagnon. Il s'est excusé et nous avons passé une super soirée. »

Marco, 72 ans, compagnon de Jean-Pierre

PARENTS

**« Maman, Papa, j'ai quelque chose d'important à vous dire. Je ne suis plus Ljiljana : appelez-moi désormais Milan. »
Un coming-out de ce type est souvent une énorme surprise pour les parents.**

Même si certains parents avaient déjà l'intuition que quelque chose ne tournait pas rond chez leur enfant, cette révélation s'accompagne toujours de beaucoup d'émotions et de questionnements.

Tout d'abord, sachez que vous n'avez rien fait de faux. Vous n'y pouvez rien si votre enfant est trans. Vous pouvez par contre lui être d'un grand soutien. Essayez de simplement accepter ce que dit votre enfant, de le croire et de ne pas remettre en question son identité de genre, même si cela représente un grand défi pour vous. Vous n'allez pas perdre votre enfant. Au contraire : vous allez découvrir combien votre fille peut s'épanouir lorsqu'elle n'a plus besoin de se cacher ou combien votre fils a l'air heureux lorsqu'il peut enfin être lui-même.

Si votre relation avec votre enfant est solide et basée sur la confiance, vous pouvez partager vos questions et parler de vos inquiétudes directement avec elle ou avec lui. Votre enfant est peut-être déjà spécialiste des questions trans et vous transmettra volontiers ses connaissances. Il se peut aussi que votre enfant soit encore en phase de questionnement. Dans ce cas, vous pourrez chercher ensemble les informations dont vous avez besoin. Si votre enfant se montre réticent_e à aborder ce sujet avec vous, il vous faudra obtenir des informations par vous-même, par exemple au moyen de cette brochure, dans une permanence de conseil, dans des livres ou sur Internet. En vous familiarisant avec la thématique et la terminologie trans, vous faciliterez le dialogue avec votre enfant.

Vous n'êtes pas seul_e face à cette situation. Échanger avec d'autres proches de personnes trans, avec des adultes trans ou avec un_e professionnel_le d'une permanence d'accueil peut vous soulager. N'hésitez pas à vous adresser au TGNS à entrer en contact avec d'autres parents de manière informelle. Votre enfant cherchera certainement de son côté aussi à rencontrer d'autres personnes trans pour discuter et échanger. Ces démarches sont importantes pour que chacun_e puisse avancer dans ses réflexions et dans son cheminement en étant le mieux informé_e possible.

Il vous est probablement difficile d'appeler du jour au lendemain votre enfant Milan au lieu de Ljiljana et de parler de « lui », en disant « notre fils ».

Essayez quand-même ! Pour la plupart des personnes trans il est très important qu'on s'adresse à elles de manière correcte. Vous verrez : avec l'habitude, cela deviendra facile et évident. Si votre relation est suffisamment bonne, vous pouvez convenir avec votre enfant de la façon dont vous parlerez de sa vie d'avant. Votre fille trouve-t-elle désagréable de vous entendre dire « quand il était encore garçon » ? Vous pourriez dans ce cas choisir de toujours la désigner simplement par « notre enfant ».

Conseils pour les personnes trans : comment interagir avec ses parents ?

- Les parents sont tous différents et chacun_e de nous a une relation particulière avec ses parents. Tu es la personne qui connaît le mieux tes parents et leurs réactions. Tiens-en compte dans la façon dont tu organises ton coming-out et les discussions que tu auras avec eux concernant ta transition. Tu peux choisir d'en parler d'abord à une personne qui vous connaît tous bien, par exemple ton frère ou ta sœur.
- Tes parents se font du souci parce qu'ils t'aiment et parce qu'ils connaissent souvent mal la thématique trans. Invite-les à se joindre à ton parcours ; essaie de leur parler ouvertement, de les informer et aussi de leur faire confiance. La plupart des parents apprécient beaucoup que leur enfant se soit confié_e à eux dès le début.
- Accorde-leur également le droit à l'erreur, notamment lorsqu'ils utilisent ton ancien prénom sans le faire exprès. Tout cela est encore très nouveau pour eux. Ils ont utilisé le prénom qu'ils avaient choisi pour toi pendant des années. Essaie de ne pas compter les points.
- Conviens avec ta famille du moment favorable et de la manière dont votre entourage (famille, voisinage, connaissances) sera informé de la nouvelle. Il vaut peut-être mieux envoyer une lettre d'explication à tout le monde plutôt que d'aller sans prévenir au mariage de ta cousine habillé_e dans ton « nouveau » genre.

« Ivan m'a écrit une longue lettre dans laquelle il m'expliquait comment il se sentait, qu'il était sûr de ne pas être une femme, mais qu'il ne se sentait pas complètement homme non plus. Il disait qu'il ne savait pas comment s'y prendre pour le dire à sa mère. J'avais déjà une intuition depuis longtemps... Quand je suis venue en Suisse la fois suivante, nous en avons discuté avec ma sœur, sa mère. » Verónica, 53 ans, marraine d'Ivan

« Je me souviens bien du jour où je l'ai annoncé à l'école. Ma maman m'avait accompagnée ce matin-là. J'étais complètement stressée et j'ai même pleuré. Et mon prof aussi en avait les larmes aux yeux ! Je n'oublierai jamais ce que ma maman a fait pour moi. » Lara, 17 ans

« On habite à la campagne et on avait peur de ce que les gens diraient en voyant un garçon se balader avec des habits de fille. Mais lorsque Lara a eu dix-onze ans, on a compris que ce n'était pas juste une phase et que c'était comme ça qu'elle devait vivre. »
Gian-Andri, 46 ans, père de Lara



POSSIBILITÉS MÉDICALES

Aujourd'hui, la médecine offre de nombreuses possibilités en matière de réassignation sexuelle. Toi seul_e peut décider de ce que tu veux ou ne veux pas faire.

GÉNÉRALITÉS

De nombreuses mesures médicales peuvent être remboursées par l'assurance-maladie. Ce sujet sera développé au chapitre « Situation juridique en Suisse ».

Au cas où tu souhaites avoir tes propres enfants, renseigne-toi au sujet des possibilités de parentalité biologique avant d'entreprendre un traitement de réassignation sexuelle. Il peut notamment se révéler utile de faire conserver par congélation ton sperme ou tes ovules.

Accompagnement psychologique

Il peut être utile de consulter un_e psychologue ou psychiatre pour plusieurs raisons. Premièrement parce que les caisses-maladie et les chirurgien_nes exigent souvent un avis psychologique ou psychiatrique. Deuxièmement parce cela peut te faire du bien d'avoir un espace où déposer tes problèmes et tes soucis auprès d'une personne neutre.

Dans tous les cas, il est important de choisir soigneusement le ou la spécialiste qui t'accompagnera. Il est capital que tu te sentes à l'aise et soutenu_e dans ton cheminement. Si tu ne te sens pas en confiance, n'hésite pas à aller voir quelqu'un d'autre. Des adresses sont disponibles via TGNS ou les services spécialisés dans les checkpoints Zurich, Berne, Bâle et Lausanne.

Autrefois, les personnes trans devaient vivre pendant au moins une année dans le « rôle de genre désiré » avant de pouvoir entamer une transition médicale. Ce « test de vie réelle » n'est aujourd'hui plus demandé.

« Lorsque j'ai aperçu Jean-Pierre pour la première fois, j'étais complètement sous le charme ! Quand il m'a dit qu'il était trans, j'ai d'abord cru qu'il essayait de me mener en bateau. » Marco, 72 ans, compagnon de Jean-Pierre

Traitement hormonal

Le traitement hormonal devrait être effectué sous surveillance médicale par une personne expérimentée. Les spécialistes des hormones sont les endocrinologues. Le traitement hormonal peut cependant aussi être prescrit par un_e gynécologue, un_e urologue ou par un_e médecin de famille.

Nous déconseillons fortement d'utiliser des médicaments achetés sur Internet et de prendre des hormones sans contrôle médical ! De graves complications peuvent survenir. Les personnes qui décident malgré tout de se procurer et de prendre elles-mêmes des hormones devraient effectuer au moins une fois par année un contrôle sanguin auprès d'un_e médecin.

Chez les enfants et les adolescent_es, la puberté peut être inhibée au moyen de médicaments appelés bloqueurs de puberté (→ chapitre « Enfance et adolescence »).

Chaque personne réagit différemment, plus ou moins fort et plus ou moins vite aux hormones.

La préparation choisie et la dose administrée doivent te convenir. Ce qui est adapté pour une autre personne trans sera peut-être trop fort ou trop faible pour toi, et il est important que tu obtiennes un conseil médical individualisé.

Comme la plupart des changements surviennent progressivement, il est possible d'adapter la posologie pour obtenir un rythme qui te convient. Consulte toujours ton_ta médecin avant de changer quoi que ce soit.

Les hormones peuvent avoir des effets indésirables. La plupart du temps, ceux-ci sont comparables à ce que peuvent vivre les personnes cis durant la puberté ou en vieillissant. Il existe cependant aussi des effets indésirables rares et sévères. Renseigne-toi bien avant de te lancer !

Les hormones doivent être généralement prises durant toute la vie. Il est cependant parfois possible d'interrompre voire de cesser le traitement hormonal, surtout si les ovaires ou les testicules n'ont pas été enlevés. L'important est qu'il y ait toujours assez d'hormones dans le corps – peu importe s'il s'agit d'œstrogènes ou de testostérone.

Traitement chirurgical

Tu n'es pas obligé_e de faire toutes les opérations qui existent. Réfléchis bien à ce que tu veux vraiment.

Chaque intervention chirurgicale comporte des risques et il peut y avoir des complications – surtout lors d'opérations génitales. Choisir un médecin compétent et expérimenté réduit considérablement le risque de complications. Certaines opérations, surtout celles de chirurgie génitale, sont souvent réalisées en plusieurs étapes.

Informe-toi bien, et pas seulement auprès de l'opérat_rice. En cas de besoin, consulte différent_es chirurgien_nes. Exige de voir des photos montrant le résultat d'opérations que ce médecin a faites auprès de personnes trans qui avaient au départ une morphologie similaire à la tienne. Voici quelques questions à (se) poser :

- Quelle technique peut être utilisée dans mon cas, et à quel résultat puis-je m'attendre ?
- Quelle fonctionnalité est importante pour moi, et qui peut au mieux me la garantir ?
- Quelle apparence est importante pour moi, et qui peut au mieux me la garantir ?
- Est-ce que j'aime ce que je vois sur les photos des résultats obtenus par ce_tte chirurgien_ne ?
- Quel est l'avis des autres personnes trans qui se sont fait opérer par ce même médecin ?
- Est-ce qu'il est envisageable pour moi de me faire opérer à l'étranger ?
- Est-ce que je veux faire cette opération même si je ne peux pas m'attendre à une apparence ou une fonctionnalité qui me satisfait à 100% ?

Malheureusement, les professionnel_les de la santé ne traitent pas toujours les personnes trans avec respect. Si tu ne te sens pas à l'aise, n'hésite pas à faire appel à quelqu'un d'autre – surtout pour les traitements qui n'ont rien à voir avec ta transidentité. Tu n'es pas obligé_e de répondre à des questions intimes ni de montrer ton corps, sauf si c'est nécessaire pour bien te soigner.

« C'est sûr que Madeleine, ma compagne, m'accompagnerait en Thaïlande pour l'opération ! » Caroline, 42 ans

FÉMINISATION DU CORPS

Traitement hormonal

Les hormones qui féminisent le corps sont les œstrogènes. On peut prendre des œstrogènes sous forme de pilules, de patch ou de gel. Habituellement, les femmes trans prennent les mêmes préparations hormonales que les femmes cis lors de la ménopause. En début de transition, elles reçoivent souvent en plus des œstrogènes des médicaments qui bloquent l'effet de la testostérone.

Les œstrogènes modifient la qualité de la peau, qui devient plus douce. Les traits du visage s'affinent aussi. La pilosité corporelle peut diminuer un peu, mais la barbe reste visible. Les cheveux ne repoussent pas en cas de calvitie. La masse musculaire et la force diminuent. La graisse se répartit différemment sur le corps, ce qui féminise la silhouette.

La poitrine grossit, chez certaines personnes davantage que chez d'autres. Cependant, ce processus prend plusieurs années. La libido et les érections (spontanées) diminuent. Les testicules deviennent plus petites et produisent moins de spermatozoïdes. La voix ne change pas.

Ces modifications varient largement d'un individu à l'autre, et toutes n'apparaissent pas chez tout le monde. Les femmes trans qui ont déjà vécu une puberté masculine ne pourront malheureusement pas modifier certaines caractéristiques comme leur taille corporelle, la largeur de leurs épaules ou la grosseur de leurs mains.

Opérations et traitements

Augmentation mammaire : Si la poitrine n'a pas atteint la taille souhaitée grâce au traitement hormonal, on peut implanter des prothèses. Il est important d'expliquer précisément au chirurgien_nne ce qu'on aimerait obtenir comme résultat et de discuter des différentes techniques et des différents implants possibles. Il est bon de savoir que les prothèses doivent être changées après quelques années.

Opérations génitales : Les testicules et le pénis peuvent être enlevés. Un néo-vagin, un clitoris ainsi que des grandes et petites lèvres sont formés à partir de leur peau. Dans la plupart des cas, la sensibilité et la capacité d'obtenir un orgasme sont préservées. Il est également possible de n'enlever que les testicules. Les interventions génitales sont très complexes, c'est pourquoi il est important se faire opérer par un_e chirurgien_ne très expérimenté_e. C'est la raison pour laquelle de nombreuses patientes choisissent d'effectuer l'opération à l'étranger.

Épilation : En fonction de la couleur des poils, la barbe est retirée par épilation laser ou électrique, ou par combinaison des deux techniques. Plusieurs séances sont nécessaires. Attention : les caisses-maladie ne remboursent pas les traitements effectués chez un_e esthéticien_ne.

Thérapies visant à modifier la voix : Il est possible d'obtenir une voix plus féminine de deux manières : par une opération des cordes vocales ou par des séances de logopédie. Les résultats du raccourcissement chirurgical des cordes vocales sont variables, comme c'est également le cas pour les autres opérations de réassignation sexuelle. Les séances de logopédie consistent à entraîner sa voix pour arriver à parler plus haut et avec une voix plus féminine. Il faut en outre s'entraîner beaucoup à la maison entre les séances. Cette technique permet à beaucoup de femmes trans d'avoir une voix qui sonne plus féminine.

Opérations du visage (facial feminization surgery) : La chirurgie de féminisation faciale comprend plusieurs techniques visant à rendre les traits du visage plus féminins, notamment par remodelage des os du visage au niveau du menton et des joues. Ces interventions sont surtout proposées à l'étranger (aux États-Unis, en Thaïlande, mais aussi en Europe).

Opération de la pomme d'Adam : Il est possible de raboter le cartilage afin de réduire la taille de la pomme d'Adam.

Greffe de cheveux : Il est possible d'améliorer une calvitie grâce à une greffe de cheveux. En cas d'utilisation de perruque, il est recommandé de se faire conseiller et de choisir un modèle de qualité ayant une apparence naturelle. Attention : les caisses-maladie ne remboursent pas les perruques ; il est toutefois possible d'essayer de se les faire rembourser par l'assurance-invalidité (AI).

« Lorsque mon corps a commencé à se masculiniser vers l'âge de 12-13 ans, j'ai paniqué. Heureusement, j'ai pu prendre des bloqueurs de puberté avant que ma voix ne mue. »

Lara, 17 ans

MASCULINISATION DU CORPS

Traitement hormonal

L'hormone qui masculinise le corps est la testostérone. La testostérone peut se prendre sous forme de gel que l'on applique sur la peau ou sous forme d'injections. La forme et le dosage idéals varient d'une personne à l'autre.

Le traitement uniquement à base de testostérone suffit généralement. Si ce n'est pas le cas, notamment si les menstruations ne disparaissent pas après plusieurs mois de traitement, des médicaments anti-œstrogènes peuvent être administrés en complément.

La testostérone provoque de nombreux effets : la pilosité augmente et la barbe pousse. La peau se modifie également et devient plus épaisse. La voix devient plus basse (mue). Dans la plupart des cas, le cycle menstruel s'arrête après quelques mois de traitement. La taille du clitoris augmente légèrement (quelques centimètres). Le corps gagne en muscles, la silhouette et les traits du visage se masculinisent. Ces effets sont drastiques : après environ une année de traitement (parfois un peu plus), les hommes trans sont clairement identifiés comme des hommes.

Durant la première année, le traitement hormonal provoque fréquemment de l'acné (boutons), une augmentation de la transpiration, des œdèmes et des douleurs musculaires. La pilosité et la barbe augmentent d'année en année. Après quelques années, les hommes trans doivent également s'attendre à une chute de cheveux pouvant évoluer jusqu'à la calvitie en fonction des prédispositions familiales. De nombreux hommes trans rapportent une augmentation de leur libido, certains constatent un changement d'ordre émotionnel, par exemple une tendance à moins pleurer.

Il faut cependant noter que tous ces effets varient d'un individu à l'autre et qu'ils n'apparaissent pas avec la même intensité chez tous les hommes trans.

Beaucoup de personnes craignent que la prise de testostérone accroisse le risque de cancer des organes génitaux féminins. Cependant, aucune augmentation de ce risque n'a été démontrée à ce jour. Les hommes trans devraient malgré tout effectuer des contrôles avec la même régularité que les femmes cis.

Traitement chirurgical

Ablation de la poitrine (mastectomie) : Il est possible d'enlever chirurgicalement les seins et de former une poitrine masculine. Lorsque l'on

enlève une poitrine volumineuse, des cicatrices restent généralement visibles sur la cage thoracique. Lorsque la poitrine est petite, jusqu'à une taille de bonnet B, on peut faire une petite incision au niveau du mamelon et la cicatrice est très discrète. Cependant, il est toujours possible que l'on voie que la poitrine a été opérée.

Ablation de l'utérus et des ovaires (hystérectomie et ovariectomie) : Ces opérations se déroulent de la même manière chez les hommes trans que chez les femmes cis, c'est pourquoi il n'est pas nécessaire de faire appel à un_e médecin spécialisé en chirurgie trans.

Métoïdioplastie et phalloplastie : La métoïdioplastie consiste à dégager chirurgicalement le clitoris, agrandi grâce au traitement hormonal (clit-pen ou dicklit : clitoris pénoïde), de façon à ce qu'il ressemble le plus à un pénis. Il est aussi possible de prolonger l'urètre et de le faire passer à l'intérieur du néopénis, de façon à pouvoir uriner debout. Souvent, le vagin est retiré et refermé durant la même intervention.

La phalloplastie consiste à créer un pénis au moyen de peau prélevée dans une autre zone du corps, souvent l'avant-bras ou le dos, et du clitoris, ce qui rend l'orgasme possible. L'érection et la pénétration sont possibles grâce à un implant pénien (pompe que l'on actionne par un bouton ou tige semi-rigide). L'éjaculation n'est pas possible et le pénis n'a pas la même apparence que le pénis d'un homme cis.

Quelle que soit la technique choisie, métoïdioplastie ou phalloplastie, il est possible d'insérer des implants dans les grandes lèvres de façon à former des testicules.

Ces opérations sont extrêmement complexes, particulièrement la phalloplastie, et il n'y a que très peu d'hôpitaux qui les proposent en Suisse. Il y a souvent des complications qui nécessitent de réopérer plusieurs fois. C'est pourquoi de nombreux hommes trans préfèrent ne pas effectuer d'opérations génitales. Dans tous les cas, il faut absolument comparer les prestations de différent_es chirurgien_nes, également à l'étranger.

« Depuis quelque temps, j'ai le sentiment que je ne suis pas complet sans pénis. Je ne me serais jamais attendu à ça. » Jean-Pierre, 68 ans



SITUATION JURIDIQUE EN SUISSE

Toutes les personnes trans ont le droit de vivre en accord avec leur identité de genre. Cela signifie qu'un homme trans a, par exemple, le droit de porter des vêtements masculins, de recevoir du courrier adressé à « Monsieur » ou d'utiliser les toilettes pour hommes. Peu importe que tu aies officiellement changé de sexe et de prénom ou non, que tu prennes des hormones ou non, que tu sois opéré_e ou non : tu as le droit de vivre dans le genre qui est le tien.

Les informations contenues dans ce chapitre concernent les personnes qui ont la nationalité suisse et sont assurées en Suisse. Les autres personnes peuvent obtenir des renseignements adaptés à leur situation auprès de la permanence juridique de TGNS.

« Heureusement que je peux vivre en homme, même sans opération ou quoi que ce soit. Dès que j'aurai fait mon coming-out au travail, je ferai une demande pour m'appeler officiellement Ivan. »

Ivan, 27 ans

Changement de prénom et de sexe officiel

Dans la plupart des cas, il est possible d'utiliser le nouveau prénom choisi avant que le changement de nom officiel ne soit effectué. Cependant, le nom officiel doit figurer sur les documents officiels tels que le passeport, la carte d'identité, le permis de conduire, etc.

Le prénom peut être modifié seul ou conjointement avec le sexe officiel. Si seul le prénom est modifié, la mention du sexe reste inchangée sur les documents officiels. Par exemple, pour une femme trans, le passeport indiquerait « Sarah Keller, de sexe masculin ». Cette modification de nom est gérée par l'administration du canton de résidence.

Les mineur_e_xs ont également le droit de changer leur prénom et peuvent en faire la demande elles_eux-mêmes. De même, les personnes trans considérées comme ayant un handicap mental peuvent demander ces changements.

Le nouveau nom n'est pas nécessairement clairement masculin ou féminin. En particulier, les personnes ayant une identité de genre non binaire peuvent exprimer cette identité par une combinaison de noms masculins, féminins ou neutres.

En plus du nom, les personnes trans peuvent également faire modifier leur sexe officiel. En Suisse, seul «féminin» ou «masculin» peut être enregistré comme sexe officiel ; il n'est pas encore possible d'avoir un autre sexe ou de ne pas en avoir.

La modification est effectuée par l'office de l'état civil. Les personnes n'ayant pas la nationalité suisse mais résidant en Suisse peuvent demander des modifications de la même manière. Les Suisse_sse_s vivant à l'étranger peuvent aussi choisir de faire la modification auprès de la représentation suisse. La procédure consiste simplement à déclarer l'intention de modifier la mention du sexe, éventuellement le prénom, en signant un formulaire. Aucune "preuve" de transidentité ne peut être demandée, et aucune question sur la transition ou la transidentité ne peut être posée. L'office ne peut refuser la modification que si elle est manifestement non sérieuse.

Les jeunes trans de moins de 16 ans et les personnes trans sous curatelle générale nécessitent l'accord de leur représentant_e_x légal pour modifier leur sexe officiel. Généralement, il s'agit des parents ou d'un_e_x curateur_ice. Les personnes ne recevant pas ce consentement peuvent s'adresser à l'Autorité de protection de l'enfant et de l'adulte (APEA) ou demander le changement au tribunal de leur lieu de résidence. La modification coûte 75 francs suisse. Si elle nécessite un consentement, elle coûte 30 francs suisse supplémentaires. Il est possible d'obtenir une exemption des frais pour les personnes trans qui ne peuvent pas les payer.

Le changement de sexe officiel prend effet immédiatement. Les hommes trans sont alors légalement traités comme des hommes et les femmes trans comme des femmes. Le changement de sexe officiel n'a aucun impact sur le mariage ou le partenariat enregistré, ni sur la relation juridique avec les enfants. Les contrats conclus sous l'ancien nom (par exemple, location d'un appartement, abonnement de téléphone portable ou emploi) restent valides.

« J'ai fait changer mon prénom et mon état civil. Il y a deux ans, mon mari Antonio et moi nous nous sommes mariés » Pesche, 68 ans

Assurance-maladie

La réassignation sexuelle est légale en Suisse, indépendamment du fait qu'elle soit remboursée ou non par l'assurance-maladie. Les coûts doivent en principe être remboursés par l'assurance de base, mais seulement si toutes les conditions légales sont remplies. Les assurances doivent notamment rembourser le traitement hormonal, les opérations et les autres mesures médicales comme la logopédie. L'épilation ne peut être remboursée que si elle est effectuée dans un cabinet médical, mais pas dans un magasin de cosmétiques.

Cependant, il arrive que la caisse-maladie ne rembourse l'épilation qu'après l'hormonothérapie et les opérations chirurgicales. Pour que les frais soient pris en charge, le diagnostic de «dysphorie de genre», «incongruence de genre» ou «transsexualité» est requis.

Il arrive souvent que la caisse-maladie pose toutes sortes de conditions, par exemple que la personne ait déjà suivi un traitement hormonal depuis un certain temps. Ces exigences sont la plupart du temps totalement fausses. Contester un refus avec l'aide d'un_e_x médecin_x ou d'un_e_x avocat peut donc être couronné de succès.

L'assurance de base ne rembourse en principe pas les opérations effectuées à l'étranger. Les assurances font parfois exception à cette règle si l'on arrive à prouver qu'il n'est pas possible de faire l'opération en Suisse ou qu'il est beaucoup plus risqué de la faire en Suisse qu'à l'étranger. Il est aussi parfois possible de se faire rembourser ces opérations par une assurance complémentaire. Malgré tout, il vaut souvent vraiment la peine de se faire opérer à l'étranger par un_e spécialiste expérimenté_e, surtout pour les opérations génitales.

« Mes parents sont super. Sans leur aide, j'aurais jamais réussi à gagner cette bataille contre ma caisse-maladie. »

Lara, 17 ans

Discrimination, violence et outing

Les personnes trans sont protégées de la discrimination provenant de l'Etat ou d'un employeur. Cela signifie que ni un organe étatique, ni ton employeur ne peuvent te traiter différemment d'une personne cis sans raison valable. Cependant, il n'existe pas en Suisse de loi qui interdise la discrimination des personnes trans dans le domaine privé. Cela veut dire

que tu ne peux pas attaquer juridiquement une personne qui te discrimine par exemple dans une association ou un club, dans un magasin ou lorsque tu cherches à louer un appartement.

Les agressions verbales et physiques contre les personnes trans sont interdites par le code pénal. Malgré cette interdiction, beaucoup de personnes trans sont confrontées une fois ou l'autre à des réactions de rejet ou à de la violence en lien avec leur identité de genre.

Si tu es victime de discrimination ou de violence, rends-toi dans une permanence, par exemple la permanence de TGNS. Les professionnels de la permanence peuvent aussi t'aider à déposer plainte auprès de la police.

Il est possible de signaler de manière anonyme les actes de discrimination et de violence sur le site Internet LGBT+ Helpline (antenne de signalement de la violence homophobe et transphobe).

Ta sphère intime et ta sphère privée sont protégées par la loi. Toi seul_e peux décider qui peut avoir des informations personnelles sur toi, par exemple qui peut savoir que tu es trans, quelles opérations tu as faites ou quel prénom tu as reçu à la naissance. Même les médecins n'ont pas le droit de te demander de te déshabiller sans raison ! Ton corps n'appartient qu'à toi : c'est toi qui décides qui peut voir ce qu'il y a dans des sous-vêtements, ton binder ou ton soutien-gorge.

Asile

Les personnes qui sont menacées dans leur pays parce qu'elles sont trans et qui ne sont pas protégées par l'État peuvent recevoir l'asile en Suisse. Les demandes d'asile de la part de personnes trans restent cependant relativement rares et les autorités manquent souvent d'expérience dans l'accompagnement de personnes trans, que ce soit dans les centres d'accueil ou lors des démarches administratives. Nous recommandons aux requérant_es d'asile trans de s'adresser à la permanence juridique de TGNS.

Travail

Dans le monde professionnel, il est interdit de discriminer une personne parce qu'elle est trans. Il est interdit notamment de la licencier, de diminuer son salaire ou de la reléguer à un poste moins qualifié sous prétexte qu'elle est trans. Sauf dans de rares exceptions, on ne peut pas non plus interdire à une femme trans de travailler avec les mêmes vêtements, le

même style de coiffure ou de maquillage que ses collègues féminines cis, ou à un homme trans de s'habiller comme ses collègues cis occupant une position comparable.

La question de savoir quels vestiaires, douches ou toilettes la personne trans va utiliser peut s'avérer problématique. L'employeur est responsable de trouver une solution pragmatique qui tienne compte à la fois des besoins de la personne trans, notamment qui garantisse sa sécurité, et des besoins de ses collègues. Nous recommandons donc d'aborder la question lors d'un entretien et de chercher ensemble des solutions qui conviennent à tout le monde.

Tu n'es pas obligé_e de mentionner que tu es trans au cours du processus de recrutement, sauf si c'est pertinent pour l'emploi en question. Si tu n'as pas changé de prénom et de sexe administratifs, il faudra cependant le signaler au plus tard au moment de signer le contrat.

Les certificats de travail ne doivent pas révéler que tu es trans, ils doivent donc être rédigés avec ton prénom et ton genre d'usage. Tes anciens employeurs doivent également rééditer les certificats que tu as obtenus lors d'emplois occupés avant ta transition. Cela vaut aussi pour les diplômes et certificats scolaires.

En vertu de la Loi sur l'égalité, chaque canton possède un bureau de conciliation auquel peuvent s'adresser les personnes trans victimes de discrimination sur leur lieu de travail.

L'armée

Pour les femmes trans, les obligations militaires prennent fin dès que leur sexe est officiellement enregistré comme «féminin». Avant cela, il est possible d'obtenir une exemption du service militaire en fournissant un certificat médical de non-aptitude, bien que cela implique souvent le paiement de taxes de remplacement.

Les hommes trans sont tenus de servir dans l'armée s'ils sont enregistrés comme «masculins» sur leurs documents officiels. Cependant, ils peuvent être déclarés doublement inaptes en présentant un certificat médical attestant de leur transidentité, ce qui les exempte du service militaire, de la protection civile ainsi que du service civil. Généralement, cela s'accompagne de taxes de remplacement.

Les femmes et les hommes trans aptes qui souhaitent servir dans l'armée devraient être autorisés à le faire. Toute restriction constitue une forme de discrimination. Le service spécialisé Femmes et Diversité dans l'Armée (FiAD) conseille les personnes trans intéressées par le service militaire.



ANHANG

LIVRES ET FILMS

Pour compléter les informations de cette brochure, nous te recommandons de consulter notre site Internet www.tgns.ch/fr/ ainsi que les lectures et les films documentaires suivants :

Livres

Medico, Denise : Repenser le genre : une clinique avec les personnes trans

Ouvrage partant de l'expérience vécue des personnes trans pour proposer une approche thérapeutique adaptée à leur diversité.

Meyer, Elizabeth J. & Pullen Sansfaçon, Annie : Supporting Transgender and Gender Creative Youth : Schools, Families and Communities in Action.

Ouvrage consacré aux enfants et adolescent_es trans s'adressant aux familles et aux professionnel_les. En cours de traduction en français.

FORT·E·S! Un guide pour les proches de personnes trans

Brochure élaborée par des proches de personnes trans. Téléchargeable en format PDF sur le site de TGNS.

Films

Entre il et ailes

Portrait d'une femme trans Professeure en Romandie (v.o. en français sous-titrée en anglais).

L'ordre des mots

Portraits de six activistes trans et inter* en France.

Fille ou garçon, mon sexe n'est pas mon genre

Documentaire d'ARTE donnant la parole à des hommes trans s'exprimant sur leur place dans la société et sur des questions politiques.

Weder noch mit Bart

Documentaire sur les personnes non binaires (en allemand).

Transparent

Documentaire sur les hommes trans parents aux États-Unis (en anglais).

GLOSSAIRE

Androcur : → bloqueur de testostérone.

Binder : Sous-vêtement compressif utilisé par les hommes trans pour aplatir leur poitrine.

Bloqueur d'œstrogènes : Médicament qui bloque l'effet des œstrogènes, faisant notamment disparaître les menstruations.

Bloqueur de puberté : Médicament permettant de stopper la transformation du corps due à la puberté. Si on arrête de prendre les médicaments, le corps continue de se transformer normalement.

Bloqueur de testostérone : Médicament qui bloque l'effet de la → testostérone chez les femmes trans.

Cis : Une personne cis est une personne dont l'identité de genre correspond au sexe qu'elle a reçu à la naissance (c'est le cas pour la plupart des gens). Cis est le contraire de trans.

Clitoris pénoïde (clitpen / dicklit) : Néopénis créé par → métoïdioplastie.

Coming-out : Faire son coming-out signifie dire que l'on est trans (ou homosexuel·le, etc.). On dit aussi « sortir du placard ».

Cross-dresser : → Travesti.

Drag-king / drag-queen : Termes désignant à l'origine des artistes jouant sur scène avec les stéréotypes féminins (drag-queen) et masculins (drag-king) en les exagérant. Aujourd'hui, ces termes s'appliquent à des personnes qui adoptent le style féminin ou masculin sur scène ou dans la vie quotidienne.

Endocrinologie : Spécialité médicale étudiant les hormones.

Épilation : Élimination permanente des poils du corps et de la barbe.

Etat civil (changement d') : Terme utilisé par les personnes trans pour parler du changement de prénom et de sexe (masculin / féminin) administratifs.

Femme trans : Femme à qui l'on a attribué le sexe masculin à la naissance sur la base de ses caractéristiques corporelles.

FFS : Abréviation de facial feminization surgery, c'est-à-dire opération qui féminise le visage.

Gender gap : Tiret bas (signe typographique) utilisé à l'intérieur des mots (p. ex. avocat_e) pour inclure les personnes non binaires.

Gynécologie : Spécialité médicale consacrée à la femme et son appareil génital.

Homme trans : Homme à qui l'on a attribué le sexe féminin à la naissance sur la base de ses caractéristiques corporelles.

HRT : abréviation de hormone replacement therapy (traitement hormonal de substitution), c'est-à-dire thérapie hormonale destinée aux personnes trans.

Identité de genre : Conviction intime d'appartenir à un genre donné.

Inter* / intersexualité : Les personnes intersexes (ou intersexuées) naissent avec un corps qui ne correspond pas aux normes médicales du masculin ou du féminin.

Libido : Pulsion sexuelle.

Logopédie : Technique d'entraînement de la voix destinée principalement aux femmes trans désirant avoir une voix plus féminine (en France : orthophonie).

Mastectomie : Opération chirurgicale consistant à enlever les seins et à former une poitrine masculine.

Métoïdioplastie : Opération génitale qui consiste à dégager le clitoris pour qu'il paraisse plus grand et, si souhaité, à prolonger l'urètre pour le faire passer à travers le → clitoris pénoïde.

Néo-vagin : Vagin créé grâce à une opération chirurgicale.

Non binaire : On qualifie de non binaires les genres qui ne sont pas exclusivement masculins ou féminins. Il existe des pronoms non binaires, p.ex. « iel ».

Œstrogènes : Hormones sexuelles féminines.

Orientation sexuelle : L'orientation sexuelle désigne les genres par lesquels une personne est attirée. On parle par exemple d'orientation homosexuelle (personnes du même genre), bisexuelle (hommes et femmes), hétérosexuelle (personnes de l'autre genre) ou pansexuelles (personnes de tous les genres).

Outer : Outer quelqu'un signifie révéler que cette personne est trans (ou homosexuelle, bisexuelle, ...) → outing forcé.

Outing forcé : Situation dans laquelle une personne est obligée de révéler qu'elle est trans (ou homosexuelle, bisexuelle, ...), par exemple parce que son ancien prénom apparaît sur un document. On parle aussi d'outing forcé lorsque quelqu'un révèle l'identité trans (ou homosexuelle, bisexuelle, ...) d'une personne sans son consentement.

Packer : « Pénis » artificiel se portant dans le slip afin de faire apparaître une bosse à l'entrejambe. Peut être combiné avec un → STP.

Pansexualité : Attirance érotique pour les personnes de tous les genres (et pas seulement pour les hommes ou les femmes).

Passing : Terme issu de l'anglais to pass (passer pour, réussir). Avoir un bon passing signifie être lu·e dans le « bon » genre. Par exemple, quand une femme trans est perçue par les autres comme une femme, on dit qu'elle a un bon passing. Un bon passing facilite l'intégration en société.

Pénectomie : Ablation chirurgicale du pénis.

Pénoïde : Pénis formé grâce à une opération chirurgicale appelée phalloplastie.

Personne trans : → trans

Phalloplastie : → pénoïde

Prénom (changement de) : changement de prénom administratif (→ aussi Etat civil).

Push-down : Technique consistant à dissimuler le pénis au moyen d'une culotte serrée et élastique ou de bande autocollante.

Queer : Style de vie et théorie rejetant la division des genres et des orientations sexuelles en catégories comme homme/femme, hétéro/homo/bi etc. Positionnement socio-politique critique à l'égard de ces catégories.

Sexe officiel : Sexe administratif (enregistré dans les registres de l'état civil).

Stérilisation : Acte médical rendant une personne stérile (incapable de procréer). La plupart du temps, il s'agit de l'ablation chirurgicale des ovaires ou des testicules.

STP (stand-to-pee) : Sorte d'entonnoir ou → packer permettant d'uriner debout.

Stuffer : → Packer.

Test de vie réelle : Test exigé autrefois pour pouvoir entamer une transition médicale et qui consistait à vivre pendant une année « dans le rôle de genre désiré ». Ce test n'est aujourd'hui plus pratiqué.

Testostérone : Hormone sexuelle masculine.

Trans : Une personne trans est une personne qui ne se reconnaît pas, ou pas entièrement, dans le sexe qui lui a été attribué à la naissance. Trans est un terme générique pour → transgenre, → transidentitaire et → transsexuel_le.

Transgenre : → Trans.

Transidentitaire : Synonyme de trans. Le mot transidentitaire souligne qu'il s'agit d'une question d'identité et non de sexualité.

Transition : Processus d'adaptation sociale, juridique et/ou médicale permettant de vivre en accord avec son identité de genre.

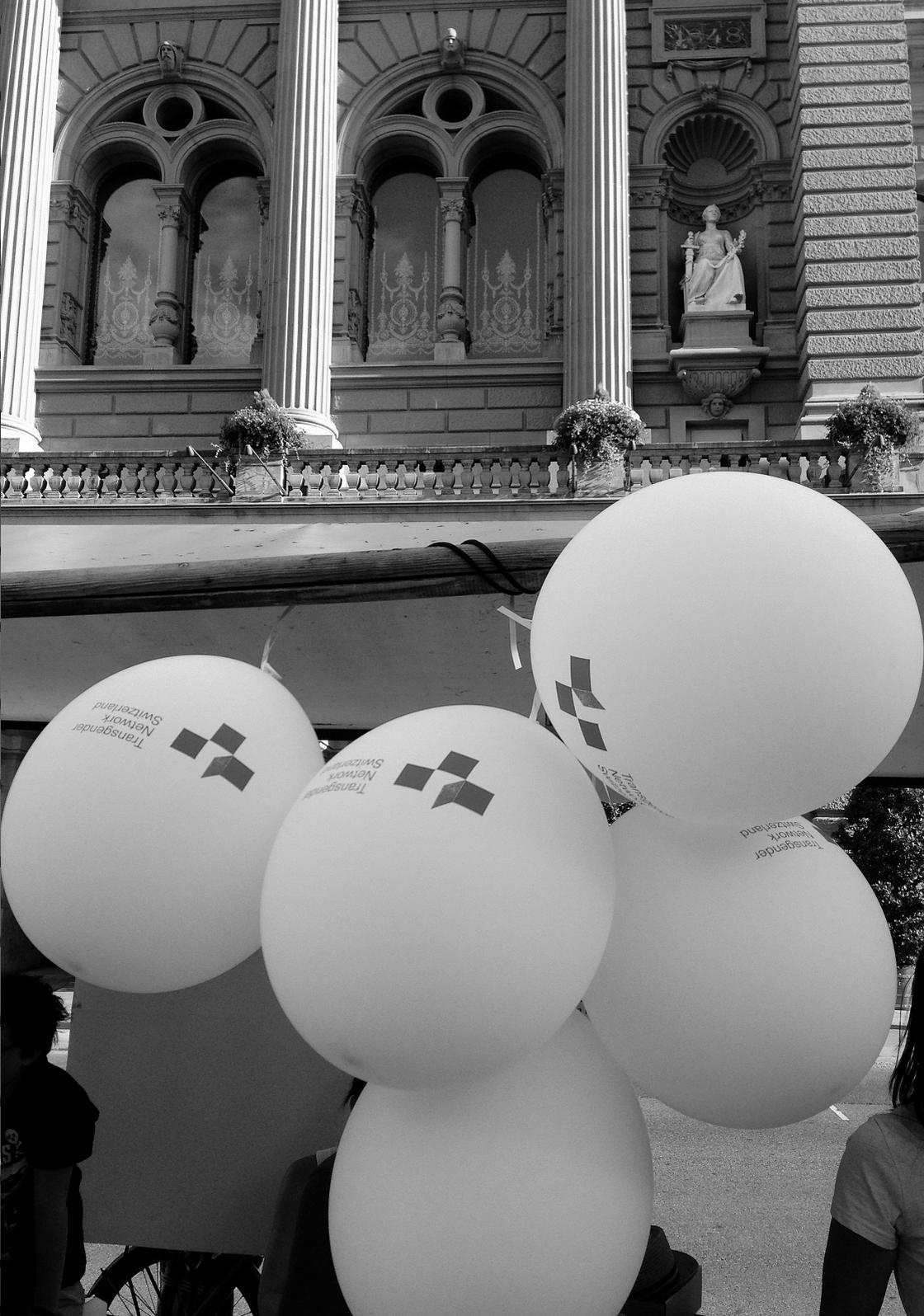
Transsexualité / transsexualisme : Termes médicaux définissant l'identité trans comme une maladie mentale. Cette façon de voir n'est plus d'actualité. Ces termes sont aussi critiqués car la transidentité n'a rien à voir avec la sexualité, ni avec l'orientation sexuelle.

Travesti_e : Personne qui, pour diverses raisons, porte des vêtements de l'autre genre. Les personnes travesties ont souvent reçu le sexe masculin à la naissance.

Tucking : → Push-down.

Urologie : Spécialité médicale s'intéressant notamment au système urinaire et à l'appareil génital masculin.

Vaginoplastie (ou colpoplastie) : Opération lors de laquelle un → néo-vagin est formé.





TRANSGENDER NETWORK SWITZERLAND (TGNS)

Transgender Network Switzerland (TGNS) est l'association suisse par et pour les personnes trans. Fondée en 2010, l'association a pour mission d'améliorer la situation des personnes trans en Suisse. A ce titre, elle défend activement les intérêts des personnes trans dans les questions politiques et sociales et met son expertise au service des médias et du grand public. Principalement active en Suisse, TGNS travaille aussi en réseau avec des activistes trans venant d'autres pays et est membre de l'organisation européenne Transgender Europe (TGEU).

Par ailleurs, TGNS propose des permanences de conseil et des possibilités de rencontre et d'échange pour toutes les personnes concernées par la thématique trans. Elle facilite la mise en contact des individus, groupes locaux et associations entre eux et organise régulièrement des événements comme des congrès ou des conférences.

Transgender Network Switzerland
CH-8000 Zurich, www.tgns.ch

Impressum

Publié par TGNS

Texte : équipe de rédaction de TGNS

Traduction française : Raphaël J. Aeschlimann,

Raphaël Guillet et Anis Kaiser

Images : Michelle Biolley, Martin Bichsel et photographies privées utilisées avec permission

Mise en page : Hannah Traber

Impression: Abächerli Media SA, Sarnen

3ième édition française : Juillet 2024

©TGNS, 8000 Zurich, 2016-2024

Publié avec le soutien de



**TRANSGENDER
NETWORK
SWITZERLAND**

TGNS

8000 Zurich, Schweiz
info@tgns.ch, www.tgns.ch