

# 10 Idées reçues sur la transidentité

Introduction à la transidentité  
à l'usage des parents d'ados trans

# Sommaire

Introduction

1 - "Je vais perdre mon fils / fille"

2 - "Et si tu devenais juste plus féminin / masculin ?"

3 - "Et si tu devenais juste homosexuel / homosexuelle ?"

4 - "Mais tu n'as jamais montré de signe !"

5 - "C'est probablement une phase"

6 - "Tu ne ressemblera jamais à un homme / femme"

7 - "Tu es trop jeune / vieux pour commencer"

8 - "Tu ne peux pas être trans ET homo, ça n'existe pas"

9 - "C'est juste une mode"

10 - "Tu n'y as pas assez réfléchi"

Votre rôle en tant que parent

L'auteure

Lexique

Sources

# Introduction

Vous êtes parent d'un / une ado trans. C'est ce dernier qui vous a donné ce document, ou vous l'avez trouvé sur internet, parce que vous essayez de comprendre ce qu'il vous arrive.

Vous avez beaucoup de questions, de doutes, de peurs, d'incompréhensions. C'est normal. Votre enfant aussi, et il a besoin de vous.

En tant que parent, votre rôle est de donner toutes les clés à votre enfant d'être heureux et épanoui. Et pour cela, il faudra absolument prendre le temps de comprendre ce qu'il se passe pour aider votre enfant à s'épanouir.

**Tout simplement parce que votre enfant a plus de chances avec que sans vous.**

Dans la suite de ces pages, nous allons déconstruire les principales idées-reçues sur les personnes trans, et peut-être répondre à des questions que vous vous posez.

→ Lexique et sources utilisées de ce livret disponibles à la dernière page.

## Ça veut dire quoi être trans ?

Les personnes trans sont toutes les personnes qui se considèrent **d'un sexe différent de leur sexe de naissance**.

Par exemple, un enfant que l'on aura désigné à la naissance comme étant un garçon qui se considère plus tard comme étant une femme est une femme trans.

La transidentité est avant tout un **sentiment personnel que quelque chose ne va pas dans la perception de votre identité et celle que vous renvoyez au monde**. Cela peut provoquer une dissociation avec l'image que l'on a de soi, qui peut aller du simple abandon (passage à un mode "pilote automatique") à la haine de son corps.

**La seule manière connue de réduire cette douleur est la transition de genre**. La transition peut être décrite comme une série de modifications (physiques, mentales, comportementales, etc.) qui permet à la personne de **réduire l'écart entre sa perception d'elle-même et de ce qu'elle renvoie au monde**.

Par exemple : changer de prénom, utiliser des accords différents, changer sa garde robe, entraîner sa voix, prendre un traitement hormonal, se faire opérer...

Chacun de ces éléments étant **facultatifs et un choix individuel**.

## Quelques définitions

**Une femme trans** est un enfant que l'on a assigné garçon à la naissance, et qui plus tard s'identifie en tant que fille / femme. En tant que femme, on utilise des pronoms féminins pour parler d'elle.

**Un homme trans** est un enfant que l'on a assigné fille à la naissance, et qui plus tard s'identifie en tant que garçon / homme. En tant qu'homme, on utilise des pronoms masculins pour parler de lui.

Il existe également des **personnes non-binaires**, qui ne se retrouvent pas dans la binarité des genres et peuvent se définir comme ni hommes ni femme, ou bien les deux, ou bien entre les deux.

En opposition avec le mot trans ("de l'autre côté" en latin), on appelle les personnes qui ne sont pas trans des **personnes cis, ou cisgenre** ("du même côté" en latin).

## Ça vient d'où, être trans ?

Beaucoup d'enfants et de parents cherchent à **comprendre "pourquoi"**. Comment cela est arrivé, pourquoi suis-je/mon enfant est trans, qu'est-ce qui s'est "mal passé" ? Parce que comprendre d'où vient la transidentité permettrait hypothétiquement de "résoudre le problème".

Sachez simplement que les personnes trans existent dans tous les types de familles, dans tous les environnements, et que **ni vous ni votre enfant n'est responsable de sa condition trans**.

Chercher à comprendre à tout prix d'où ça vient pour le combattre, c'est une voie sans issue. Et ça n'aidera pas votre enfant.

## À quoi ressemblent les personnes trans ?

Vous avez peut-être en tête des exemples de personnes trans célèbres ou bien de gens dont le physique est très visible et stigmatisé.

Il s'agit dans plupart des cas de **personnes trans en début de transition**. En effet, pour la plupart des personnes qui "transitionnent", il y a une période de temps souvent de quelques mois ou années où le changement est en cours et où ils doivent tout réapprendre (comment s'habiller, se comporter, parler, prendre soin de soi). Durant

cette période difficile où les papiers sont en cours de modification, ils peuvent subir plus de violence et ont particulièrement besoin d'aide pour avancer.

**Après quelques années, une partie des personnes trans retournent à l'anonymat dès que leur vie est de nouveau "normale" et que leur transidentité n'est plus un sujet pour elles.**

La population trans en occident est de 0,3 à 1,6 % (source en fin de document).  
**Vous avez donc probablement rencontré des tonnes d'hommes et femmes trans ayant achevé leur transition.** Votre épicier, votre collègue de bureau, le prof de votre enfant est peut-être trans **sans que vous sachiez. Ce sont des gens comme les autres, normaux et qui aspirent à une vie tranquille, probablement comme votre enfant.**

D'autres en revanche décident de continuer à être visibles en tant que personne trans même après plusieurs années, souvent parce qu'elles évoluent dans un environnement où **elles peuvent se le permettre**, ou parce qu'elles sont trop médiatisées pour qu'on ne les remarque pas.

C'est le cas de politiques, d'acteurs ou chefs d'entreprises par exemple (exemples à la page suivante)



**Tiq Milan** est un homme trans américain , auteur, orateur, militant, et consultant en stratégie médiatique.



**Laura Jane Grace** est une femme trans lesbienne, chanteuse dans un groupe qu'elle a fondé.

Elle a été la compagne de Coeur de Pirate pendant plusieurs années.



**Aya Kamikawa** est une avocate, mannequin et conférencière américaine d'origine philippine.



**Amanda Simpson** est une femme trans américaine et conseillère technique principale pour le Bureau de l'industrie et de la sécurité de la présidence des Etats-Unis durant l'ère Obama.



**Anna Grodzka** est une femme trans polonaise de 54 ans et députée dans son pays.



**Chaz Salvatore Bono** est un homme trans musicien, acteur et réalisateur. Il est l'enfant de la chanteuse Cher.

# 1 - “Je vais perdre mon fils / fille”

J'ai pu voir des dizaines de parents "bloqués" dans un état où il était impossible de dialoguer avec eux à propos de la transidentité de leurs enfants. Ce déni peut avoir des conséquences graves pour l'enfant.

Cet état peut s'apparenter au déni que vivent les proches d'une personne disparue. Cette phase du deuil a une fonction : **se protéger du changement.**

**Vous avez peur pour votre enfant**, et vous avez peur pour votre famille. C'est normal. En tant que parent aimant, votre souhait est de voir votre enfant “intégré normalement” dans la société.

Oui, être trans provoque un chamboulement dans une vie, et a de nombreuses conséquences sur le plan physique et social, mais l'alternative consistant à se mentir à soi-même **peut avoir des conséquences bien plus graves.**

Mais comme nous en parlerons plus tard, **être trans n'est pas un choix.** Ce n'est pas un “trouble” qui peut apparaître de manière temporaire suite à une instabilité émotionnelle.

**Quand une personne est trans, c'est pour toute la vie.**

**Si votre enfant est suffisamment sûr de lui pour vous en parler, c'est qu'il a la conviction qu'il s'agit d'une pensée mûre, et qu'il est sûr de son diagnostic.** Il faut l'écouter, lui faire confiance.

Et la première chose à faire pour avancer, c'est de déconstruire toutes les idées reçues que vous pourriez avoir sur la transidentité, **pour pouvoir communiquer sur de bonnes bases.**

Se murer dans un déni et refuser la communication ne fera que retarder l'échéance, et dégrader vos relations avec votre enfant. Durant cette période où vous ne communiquerez pas, votre enfant va continuer à plonger (échec scolaire, dépression, perte de la confiance soi). **Agir maintenant** est votre meilleure option pour garder la confiance de votre enfant.

**Reprenez de zéro. Mettez de côté tout ce que vous croyez savoir.**

## 2 - “Et si tu devenais juste plus féminin / masculin ?”

Ce que vous proposez à votre enfant est de ne pas changer de classe de sexe (homme ou femme), mais de modifier son comportement, son attitude, pour coller à un hypothétique besoin d'expression de féminité ou masculinité.

**En réalité, les personnes trans peuvent avoir des comportements très variés.** Il existe des femmes trans continuant à s'habiller en T-Shirt / pantalon après leur transition (à l'instar de femmes cis), et des hommes trans qui continuent de se maquiller pour le plaisir (à l'instar d'hommes cis).

La raison est que les personnes trans ne vivent pas de détresse psychologique parce qu'ils ne peuvent pas s'exprimer de façon genrée (masculin / féminin), mais **parce qu'ils ne sont pas reconnus comme d'un sexe.**

Être féminin ou masculin  $\neq$  être une femme ou un homme

Proposer à votre enfant de garder sa classe de sexe de naissance mais en modifiant son comportement est absurde parce que **tant qu'il ne sera pas reconnu comme du sexe qu'il souhaite, il lui sera impossible de s'exprimer dans son attitude, son physique, etc.**

C'est pour cette même raison que certaines femmes trans, avant leur transition, se réfugient dans une forme de masculinité très normée, parce qu'il leur est impossible de vivre leur “expression de genre” correctement. **Elles passent en mode “pilote automatique”** et suivent les normes de leur environnement (barbe, physique et comportement masculin, etc).

**Ce qui signifie aussi qu'un enfant trans n'a pas à vous prouver qu'il est assez masculin / féminin pour avoir besoin de faire une transition de genre.**



### 3 - “Et si tu devenais juste homosexuel / homosexuelle ?”

Les préférences sexuelles et romantiques n’ont aucun rapport avec l’identité de la personne. Il s’agit de deux choses fondamentalement différentes.

Être reconnu en tant que  $\neq$  Aimer et être aimé

Si bien entendu, un homme dans une relation hétéro ou homo vivra sa relation différemment, ce n’est pas une alternative satisfaisante sur le moyen terme.

Bien au contraire, ne pas être reconnu par son ou sa partenaire comme du sexe auquel on appartient est **une grande souffrance pour les personnes trans**.

Proposer à un ado trans de changer son orientation sexuelle plutôt que son sexe, c’est proposer une solution complètement à côté du problème.

## 4 - "Mais tu n'as jamais montré de signe !"

Beaucoup de parent se réfugient derrière cette idée préconçue :

**"pour être trans, il faut l'avoir toujours su" : C'est complètement faux.**

Cette "théorie" a été inventée par des sociologues des années 90 mais s'est révélée infondée depuis. **On peut comprendre qu'on est trans à n'importe quel âge.**

Comme on peut découvrir sa sexualité à tout âge, ou bien un diagnostic médical que l'on arrivait pas à définir.

Par exemple, il est tout à fait commun que des petits garçons qui jouaient avec des voitures et des robots et s'amusaient avec des activités "typées masculines" se découvrent être des femmes trans plus tard dans leur vie. **Au contraire, il s'agit plutôt du schéma classique.**

Comme chaque être humain, les personnes trans vivent dans des environnements normés, et pour survivre, nous nous adaptons tous et toutes aux normes. **Si les garçons jouent aux jeux vidéos et les filles à la poupée, c'est seulement le produit de l'image mentale que l'on projette sur eux** (publicité, normes, pression de la société renvoyée sur les parents et les enfants).

Et les filles et les garçons s'approprient cette image, **parce que c'est ce qu'on attend d'eux, et c'est ainsi qu'ils sont "récompensés" par la société.**

Il est tout à fait possible que votre enfant ait eu des pensées furtives sur le sujet depuis longtemps (ou pas), sans jamais arriver à le formuler comme un souhait conscient. Mais les personnes trans, comme tous les enfants, **ont vécu dans des situations qui les poussaient à s'inscrire dans les codes de leur sexe** (de naissance). **Parce qu'ils sont récompensés en le faisant.**

... Et c'est souvent plus tard, **à la puberté ou lors d'une période de forte tension émotionnelle** (séparation des parents, examens, nouvel emploi, etc) où ils sont poussés dans leurs limites, qu'ils découvrent la vérité sur ce qui leur fait vraiment du bien, sur ce qu'ils sont vraiment.

## 5 - "C'est probablement une phase"

Suite à une étude réalisée sur 3000 personnes trans de tous âges aux Etats-Unis en 2015, un pourcentage de 8% des personnes trans ayant entamé une transition ont vécu une **dé-transition**, c'est à dire un retour en arrière dans leur parcours (par exemple, une personne qui commençait à peine se faire appeler par son nouveau prénom puis qui a abandonné).

5% de ces 8% l'ont fait parce qu'ils ont compris après coup qu'ils n'étaient pas trans. **Ce qui fait un total de 0,4% des personnes trans interrogées ayant arrêté leur transition parce que ça n'était pas fait pour eux.**

Le tableau ci-dessous indique une partie des raisons qui poussent ces 8% à dé-transitionner. (les causes peuvent être multiples donc le total est supérieur à 100%)

Causes de dé-transition	Pourcentage
<b>Pression des parents</b>	<b>36%</b>
<b>Pression sociale</b>	<b>33%</b>
<b>Précarité de l'emploi</b>	<b>29%</b>
<b>La transition n'était pas faite pour eux</b>	<b>5%</b>

Comme cette étude l'indique, les personnes trans qui se sentent assez sûres d'elles pour faire un coming out **vont en très large majorité assumer leur choix dans la durée**. D'ailleurs, 50% de ces **dé-transitions** ont été **simplement temporaires** pour les personnes trans, qui ont **attendu d'être dans un environnement plus propice** quand l'origine était la pression extérieure.

Lors d'une transition, une personne trans lancent ses démarches de manière progressive. Il n'est pas question que du jour au lendemain, un homme bourru ressemble à une pin-up. **Ces processus prennent du temps et sont, pour la plupart, réversibles.** Ce sont **beaucoup d'étapes qui vont venir confirmer que la personne est belle est bien sur le bon chemin**, ou bien justement s'arrêter au bon moment.

Même si une personne trans décidait de dé-transitionner après plusieurs semaines de traitement hormonal, **une partie voire la totalité des effets disparaîtrait rapidement**.

# 6 - “Tu ne ressemblera jamais à un homme / femme”

## Les traitements hormonaux

Les personnes trans prennent en majorité ce que l'on appelle un traitement hormonal. Ce traitement est souvent équivalent à celui pris par des femmes ménopausées ou des hommes en déficit de testostérone. Il produit sur le corps une **transformation sur la durée** qui peut largement aider à se faire reconnaître en tant qu'homme ou femme, selon quel est le but choisi.

**Ces traitements sont remboursés par la Sécurité Sociale et par les mutuelles, et ne coûte que quelques dizaines d'euro par mois.**

**Chez les femmes trans, le traitement hormonal peut entre autre provoquer :**

- La pousse des seins
- Une réduction de la pilosité de certaines zones du corps
- Redistribution des graisses selon un modèle plus « féminin »
- Une peau plus fine
- D'autres effets provoqués par une puberté féminine, comme le changement de l'odeur corporelle, la forme des yeux, etc...

**Chez les hommes trans, le traitement hormonal peut entre autre provoquer :**

- Une masculinisation des os du visage
- La pousse de la pilosité faciale et sur le corps
- Une peau plus épaisse
- Mue de la voix
- Redistribution des graisses selon un modèle plus « masculin »
- Augmentation de la masse musculaire et de la force
- Arrêt du cycle menstruel

Il existe plusieurs types de traitement, et il faudra que votre enfant regarde ce dont il a besoin personnellement.

## Risques et limites

Ces traitements étant les mêmes que les femmes et hommes cis en déficit d'hormones (ménopause, andropause), **les risques sont assez limités** (comparable à

la prise de pilules contraceptives par exemple) en cas de **suivi régulier par un médecin** et de prises de sang plusieurs fois par an.

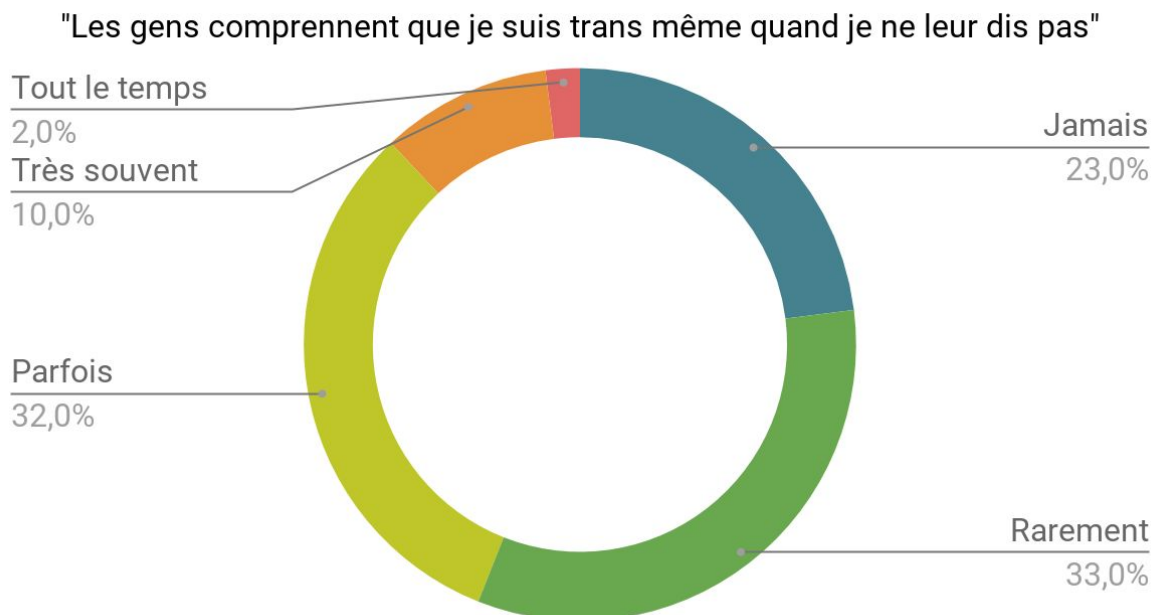
Ces traitements agissent **peu importe l'âge du patient**, qu'il ait 15 ou 45 ans.

Notez que pour toutes les femmes et les hommes, ces traits physiques sont variables entre les gens et ces changements ne sont pas automatiques. Des femmes trans peuvent continuer à être très poilues à certaines parties du corps et des hommes trans peuvent continuer à avoir un cycle menstruel par exemple.

## Ce que dit la loi pour les mineurs

Les mineurs ont besoin de **l'autorisation d'un parent pour commencer** un traitement, et des traitements spéciaux existent pour seulement bloquer la puberté de l'enfant dans le cas où il ne serait pas sûr à 100%. Malgré tout, étant donné que les changements sont **réversibles durant quelques semaines**, un traitement hormonal classique permet en général de prendre une décision d'ici là.

## Le "passing"



Si il est plus simple pour une personne trans qui n'a pas encore vécu de puberté d'avoir un physique qui lui permet de ne pas être perçue comme trans, toutes les personnes trans sont capables d'obtenir **ce que l'on appelle "le passing"**.

**88% des personnes interrogées indiquent être perçues comme trans “jamais” ou “rarement” ou “parfois”.**

Les personnes trans vivent pour la plupart une phase “d’entre deux”, pouvant s’écouler à quelques mois à quelques années, durant laquelle elles peuvent vivre plus de violences, en raison du fait qu’elles sont plus visibles en tant que trans.

Mais après quelques années, **la plupart des personnes trans obtiennent ce “passing”.**

Par ailleurs, notez que ce fameux “passing” (être perçu comme un homme ou une femme) n’est pas lié qu’au physique pur. **C’est une alchimie de plusieurs phénomènes sociaux, dont les habits, la démarche, la voix, l’environnement, etc.**

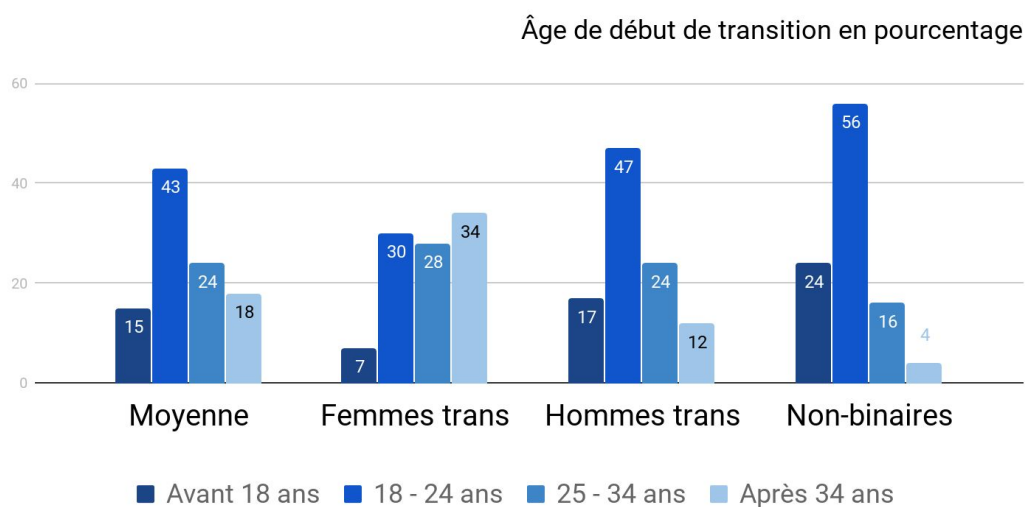
Autant de choses qui s’apprennent et avec un peu d’entraînement peuvent aider à obtenir un passing. Par exemple, une personne trans qui fait plusieurs mois de suivi orthophoniste peut obtenir un passing même si son physique pourrait laisser planer un doute.

Enfin, et c’est important à noter, **il n’est pas forcément nécessaire de n’être jamais perçu comme trans pour vivre une vie heureuse.**

De nombreuses personnes trans vivent d’ailleurs ouvertement comme trans bien après le début de leur transition, et **cela ne les empêche pas d’être très épanouis sur tous les plans de leur vie.**

Le monde peut être violent pour les personnes trans, mais avec une bonne stratégie il est tout à fait possible de **trouver un environnement dans lequel on peut s’épanouir.**

## 7 - “Tu es trop jeune / vieux pour commencer”



**Femme trans** : une femme que l'on a assigné à la naissance comme étant un garçon.

**Homme trans** : un homme que l'on a assigné à la naissance comme étant une fille

**Personne non-binaire** : une personne qui s'oppose à la binarité des genres et peut se définir comme ni homme ni femme, ou bien les deux, ou bien entre les deux.

---

L'idée reçue selon laquelle toutes les personnes trans savent qu'ils sont trans et transitionnent **avant leur puberté est totalement erronée**. Comme l'indique ce schéma (même source que précédemment), **67% des personnes trans débutent leur transition entre 18 et 34 ans**.

Votre enfant, peu importe son âge, n'est pas trop âgé pour commencer. **Les personnes trans se découvrent ou bien trouvent le courage de démarrer une transition à tout âge, parce que les parcours de vie et les situations sont différentes.**

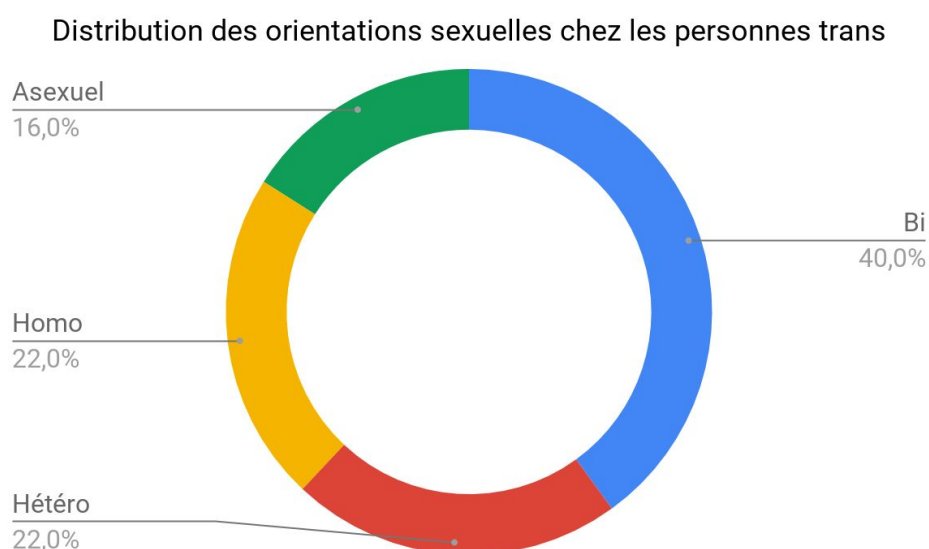
## 8 - "Mais tu ne peux pas être trans ET homo dans ton sexe d'arrivée, ça n'existe pas !"

Et bien figurez vous que si ! Et pas qu'un peu. **Seulement 22% des personnes trans sont hétérosexuelles.** La majorité sont bisexuels, c'est à dire qu'ils éprouvent une attirance envers des gens indépendamment de leur sexe.

Cette idée-reçue est donc totalement fausse. La population trans reflète une très grande diversité des attirances, en raison de la variété de nos parcours et de nos vécus.

Enfin, sachez qu'il existe une partie des personnes trans qui **vivent un changement de leur orientation sexuelle durant leur transition.** Cela peut être dû au fait que la transition peut révéler des sentiments jusqu'à alors étouffés par la pression sociale.

Lors de l'étude, **50% des personnes trans interrogées étaient en couple.**



**Bi** : Attirance sans préférence de sexe

**Hétéro** : Attirance envers les personnes du sexe opposé

**Homo** : Attirance envers les personnes de même sexe

**Asexuel** : Absence de désir sexuelle. Ce qui ne veut pas dire qu'ils ne peuvent pas tomber amoureux et être en couple.

Ce graphique et ces chiffres ne prennent pas en compte les réponses "Autres"



## 9 - "C'est juste une mode"

Si l'idée que la transidentité est considérée comme une mode, c'est avant tout parce que de nombreuses personnes trans ont enfin réussi à mettre un mot sur leur ressenti **grâce à Internet et les réseaux sociaux**. Les médias participent très largement à la visibilité de cette tranche de la population qui devient soudainement très exposée. **En particulier, les émissions tape-à-l'oeil sur TF1 ou M6**, et certains films qui abordent le sujet pour faire parler, alors que les scénaristes ne se sont vraiment pas renseignés sur le sujet.

Résultat : on a l'impression qu'il y en a plus qu'avant, même si ce n'est pas vrai. **Parce que la transidentité, sous une forme ou une autre, a toujours existé dans toutes les cultures du monde.**

Jusqu'à récemment, il n'y avait pas de place dans la culture occidentale pour les personnes avec des identités de genre atypiques. Mais ce n'est pas vrai dans d'autres temps et d'autres cultures.

**Force est de constater que c'est un phénomène récurrent dans l'histoire humaine.**

- Les [Deux-Esprits](#) dans les cultures natives américaines
- Les [Muxe](#) dans la culture zapotèque au Mexique.
- Les [Katoï](#) en Thaïlande.
- Les [Hijra](#) au Moyen-Orient et en Asie, visibles dans la vie publique depuis des centaines d'années.
- Les [Mahu](#), [Fakaleiti](#) ou [Fa'afafine](#) en Polynésie

Et même si le sujet était très tabou jusqu'à récemment en Europe, il y a malgré tout des traces de **personnes trans en occident que l'histoire a retenue.**

# 10 - “Tu n’y as pas assez réfléchi”

Mettons-nous quelques instants à la place de votre enfant :

Ce dernier sait qu’être trans, c’est dur, que les soutiens sont peu nombreux, et il entend beaucoup d’histoires d’ados qui sont mis à la rue par leurs parents pour leur avoir avoué qu’ils étaient trans.

Il a passé beaucoup de temps à mûrir ce secret, retourner le problème dans tous les sens pour trouver une raison qui ferait qu’il ne serait pas trans. **Parce que personne n’a envie d’être trans et de subir toutes les épreuves et discriminations que doivent affronter les personnes trans.**

Et pourtant...

**Sa certitude de savoir ce qui sera bon pour lui est plus forte que tout ça.** Au point d’arriver à assumer cette certitude, et d’arriver à vous en parler.

C’est un gigantesque poids qui se libère. Et une énorme peur de la réaction négative voire violente que vous pourriez avoir.

La peur de devenir un étranger pour ses parents, de ne plus être le bienvenu chez soi. Et de devoir attendre encore 10 ans avant de pouvoir commencer sa véritable vie.

**Il est de votre devoir de ne pas prendre cette annonce à la légère.**

“Ce n’est qu’une phase”, c’est une phrase que l’on prononce quand on espère que quelque chose s’en ira avec le temps. **Mais pour la plupart des personnes trans (au total 99,6%), cette “phase” dure toute notre vie.**

# Votre rôle en tant que parent

En tant que parent, votre mission est de vous assurer que votre enfant ait toutes les clés en main pour se développer et devenir un adulte épanoui et capable de surmonter les défis qu'il va devoir affronter.

Votre enfant a besoin de vous pour surmonter une épreuve à la difficulté que peu de gens vivent dans leur vie. **Parce que ça vaut le coup pour votre enfant, et parce que ça vaut le coup pour vous.**

Sans vous, **vos ados ont bien moins de chances de s'en sortir.** Vous ne ferez que retarder l'inévitable, et lui faire subir des années de souffrance en attendant qu'il puisse, par ses propres moyens, se lancer dans une transition une fois adulte.

**Lorsque les parents sont hostiles à la transidentité de leur enfant, les risques de tentative de suicide, détresse psychologique et la potentialité de se retrouver à la rue augmentent drastiquement.**

	% des répondants ayant une famille qui les soutiennent	% des répondants ayant une famille hostile
Ont déjà été à la rue	27%	45%
Ont fait une tentative de suicide	37%	54%
Vivent actuellement une sérieuse détresse psychologique	31%	50%

Source : Rapport annuel des personnes trans aux Etats-Unis (2015)

Votre enfant socialise déjà peut-être en tant qu'homme/femme auprès de ses amis, ou sur internet. Il s'agit de moments importants pour son épanouissement personnel et sa découverte de soi.

**Avec son accord, vous pouvez l'aider à avancer avec ces quelques idées :**

- Utiliser son nouveau prénom s'il en a choisi un
- Utiliser les bons pronoms le concernant (se faire appeler par un mauvais pronom est une vive douleur pour l'estime de soi)
- Proposer des surnoms, noms affectueux (mon chéri / ma chérie)

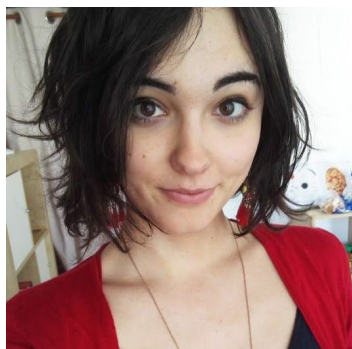
- Aider votre enfant avec toutes ces choses nouvelles qu'il doit appréhender : nouveaux vêtements, posture, maquillage, etc.
- L'aider à financer les rendez-vous médicaux qu'il souhaite entamer. Par exemple, les femmes trans ont parfois besoin de passer par des séances d'épilation au laser pour détruire la pilosité faciale qui ne part pas simplement avec les hormones.
- L'accompagner dans les coming out qu'il va devoir réaliser auprès du reste de la famille
- L'accompagner à des permanences organisées par des associations trans s'il vous y invite (il y en a dans toutes les plus grandes villes de France)
- Être force de proposition vis à vis de choses auxquelles votre enfant n'a pas pensé ou osé vous demander.
- Tout simplement être là pour votre enfant durant cette période difficile qu'il traverse.

Le parcours de transition d'une personne trans est souvent assez organique et il change en fonction des individus. **Demandez à votre enfant ce qu'il prévoit de faire et ce dont il a besoin, il a probablement des choses en tête.**

Laissez-lui le temps d'avancer à son rythme, acceptez qu'il prenne parfois son temps sur de nouveaux objectifs qu'il s'est fixé. C'est un projet titanesque qu'il entreprend, alors n'hésitez pas à le laisser respirer.

Et sinon, les associations sont disponibles pour répondre à vos questions. Cherchez celle qui est la plus proche de chez vous sur internet ;-)

## L'auteure



Je suis Agathe Mametz, une femme trans qui vit en région parisienne et qui suit les questions trans depuis plus de 10 ans.

Après avoir compris que j'étais trans durant mon adolescence, j'ai entrepris de m'éduquer sur toutes les problématiques liés à la transidentité dans le but de faciliter ma transition et de pouvoir aider les gens qui se trouvaient dans la même situation.

Je vois passer beaucoup de personnes trans en difficulté tous les jours, et le plus gros problème est systématiquement le support de la famille. **Avoir une famille supportive est d'après moi ce qui sépare un enfant trans épanoui et qui a pu surmonter cet enjeu personnel, d'un enfant trans en dépression et en échec social.**

A côté de mon travail d'aide des personnes trans, je suis cheffe de projet / designer d'expérience au sein d'une start-up de livraison de plats cuisinés à Paris, où je conçois les nouvelles fonctionnalités des applications et des sites web.

Et oui, après quelques semaines compliquées, ma famille me supporte entièrement et avec mon compagnon, ce sont mes premiers moteurs, sans qui je ne serais pas aussi heureuse et épanouie aujourd'hui.

Me contacter : [trans@amametz.fr](mailto:trans@amametz.fr)

# Lexique

## **Femme trans**

Un enfant que l'on a assigné garçon à la naissance, et qui plus tard s'identifie en tant que fille / femme. En tant que femme, on utilise des pronoms féminins pour parler d'elle.

## **Homme trans**

Un enfant que l'on a assigné fille à la naissance, et qui plus tard s'identifie en tant que garçon / homme. En tant qu'homme, on utilise des pronoms masculins pour parler de lui.

## **Non-binaire**

Qui ne se retrouvent pas dans la binarité des genres et peuvent se définir comme ni hommes ni femme, ou bien les deux, ou bien entre les deux.

## **Cis**

Se dit d'une personne qui n'est pas trans

## **Transition**

Terme employé pour désigner tous les processus lancés par la personne trans pour être perçue comme un homme / une femme / entre les deux, selon son objectif.

## **Dé-transition**

Retour en arrière temporaire ou permanent vis à vis d'une transition

## **Passing**

Le fait d'être perçu comme le sexe que l'on souhaite. Une femme trans a un passing si elle est perçue dans la rue en tant que femme.

# Sources

Rapport annuel sur les personnes trans aux Etats-Unis, sur un échantillon de 3000 personnes (2015)  
<https://transequality.org/sites/default/files/docs/usts/USTS-Full-Report-Dec17.pdf>

Les études basées sur des sondages d'échantillons représentatifs de la population concluent que la taille de la population trans est de 0,3 à 1,6 %  
<https://www.liebertpub.com/doi/10.1089/lgbt.2016.0013>

Plus de définitions autour du lexique de la transidentité  
<https://outrans.org/ressources/lexique-outransien/>