eSantéMentale.ca

Identité de genre et diversité: Feuille de renseignements à l'intention des parents et des soignants

Image credit: Adobe Stock

Sommaire : Pour bien des gens, le sexe de naissance correspond à l'image qu'ils se font d'eux-mêmes. Chez d'autres, par contre, le sexe et l'identité de genre ne correspondent pas du tout. Par exemple : 1) Un enfant de sexe de naissance masculin se sent comme une fille; 2) Un enfant de sexe de naissance féminin se sent comme un garçon; ou 3) Un enfant ou un adolescent ne se sent pas tout à fait comme un garçon ni comme une fille. Les enfants et les adolescents transgenres sont comme tous les autres enfants et adolescents. Ce qu'ils réaliseront dans la vie repose sur la question de savoir s'ils eçoivent l'appui de leur famille et leurs amis ou s'ils sont rejetés pour qui sont. Les enfants et les jeunes transgenres qui reçoivent du soutien ont de meilleures chances de devenir des adultes heureux et productifs. Les personnes aimées et soutenues et qui peuvent exprimer leur vraie nature connaîtront un avenir florissant.

Introduction

Pour bien des gens, le sexe de naissance correspond à l'image qu'ils se font d'eux-mêmes. Chez d'autres, par contre, le sexe et l'identité de genre ne correspondent pas du tout. Par exemple :

- Un enfant de sexe de naissance masculin se sent comme une fille (i.e. sexe attribué masculin, garçon trans);
- Un enfant de sexe de naissance féminin se sent comme un garçon (i.e. sexe attribué feminin, fille trans);
- Un enfant ou un adolescent ne se sent pas tout à fait comme un garçon ni comme une fille.

Genre

Certaines personnes considèrent que le genre est « binaire » (c'est-à-dire qu'il est soit masculin, soit féminin), mais d'autres ont un point de vue tout à fait différent. On peut considérer le genre comme un continuum, une échelle ou un spectre. Le genre comme continuum se révèle utile, car il peut comprendre des gens dont l'identité de genre ne peut être considérée comme masculine ou féminine.

N'oubliez pas : L'orientation sexuelle (c'est-à-dire le sexe des personnes qui nous attirent) n'est pas la même chose que le genre. Par exemple, certains hommes trans sont gais et attirés par d'autres hommes. Certaines femmes trans sont lesbiennes et attirées par d'autres femmes.

L'identité de genre d'une personne peut se situer n'importe où sur le continuum…

- Se considérer comme n'étant de genre ni masculin ni féminin.

- Se considérer comme étant un garçon ou un homme.
- Se considérer comme étant de genre à la fois masculin et féminin.
- Se considérer comme étant une fille ou une femme.
- Se considérer comme n'étant de genre ni masculin ni féminin.

Quelques définitions…

Les personnes transgenres ne ressentent pas toutes le même degré de gêne quant à leurs émotions et à leur sexe de naissance. Certaines ressentent un conflit intérieur intense; chez d'autres, ce conflit est plus modéré. Certaines personnes ont plus de difficulté à faire face aux réactions des autres (conflit social) qu'à leur conflit intérieur. D'autres encore éprouvent à la fois un conflit social et un grave conflit intérieur.

Le sexe (ou sexe désigné) désigne la façon dont nous interprétons la nature de notre corps comme étant masculin ou féminin, et notamment le fait d'être né avec un pénis ou une vulve.

L'identité de genre désigne le sentiment personnel d'être une femme ou un homme. Certaines personnes ne s'identifient pas comme étant des hommes ou des femmes. Elles ont parfois l'impression que cette description binaire ne permet pas de décrire adéquatement qui elles sont. Généralement, l'identité de genre et le sexe correspondent, mais ce n'est pas toujours le cas.

« Le sexe, c'est entre les jambes; le genre, c'est entre les deux oreilles. »

Non conformiste de genre (ou genderqueer) : Désigne une personne qui ne s'identifie ni comme un homme ni comme une femme.

Transgenre ou transsexuel : Désigne une personne qui ne se conforme pas aux attentes liées à son sexe de naissance ou qui ne s'y identifie pas. Il peut s'agir de gens qui vivent d'une façon conforme au genre auquel ils s'identifient intérieurement, en modifiant leur corps par une thérapie hormonale et parfois une chirurgie afin qu'il corresponde à leur identité de genre. Ce terme désigne aussi les personnes qui s'identifient comme étant transgenres ou transsexuelles. Dans le présent document, nous utilisons les termes « transgenre » ou « trans » pour désigner cette notion.

Bispirituel : Ce terme provient des peuples des Premières nations, inuits et métis. Il fait de référence aux Autochtones qui vivent sans distinction de sexe ou de genre et qui remplissent donc n'importe quel rôle à ce titre, y compris les rôles réservés aux personnes bispirituelles. Certains disent parvenir à un équilibre en hébergeant à la fois un esprit masculin et un esprit féminin. La communauté considérait les personnes bispirituelles comme un don. Ces personnes pouvaient adopter tout l'éventail de genres de façon équilibrée; il s'agissait de visionnaires, d'artisans de la paix et de guérisseurs respectés à qui on rendait hommage.

Travesti : Personne qui porte des vêtements que la société associe à des personnes du sexe « opposé ». Les travestis peuvent être ou ne pas être transgenres.

Comment l'identité de genre se développe-t-elle?

Des chercheurs ont étudié de nombreux modes possibles de développement de l'identité de genre, sans pouvoir apporter de réponse claire à cette question. Ce que l'on peut affirmer, c'est que l'identité de genre repose sur l'effet combiné de nombreux facteurs. Vous craignez peut-être que votre enfant s'interroge sur son identité parce que vous avez fait ou avez omis de faire quelque chose. Ce n'est pas le cas; rien ne donne à penser que le rôle des parents ou d'autres facteurs extérieurs contribuent à ce que les enfants deviennent transgenres. Votre enfant a une identité de genre unique, et tente seulement d'exprimer ce qu'il ressent.

L'identité de genre, ce n'est pas un choix. Être transgenre ou non conformiste de genre n'est pas un choix. Cependant, les situations de la vie peuvent déterminer la liberté avec laquelle on peut exprimer sa vraie identité de genre.

Y a-t-il beaucoup de gens transgenres ou transsexuels?

Des études effectuées par le passé donnaient à penser que les personnes transgenres étaient plutôt rares, mais selon de nouvelles données, elles sont plus nombreuses. En outre, ces études évaluent des facteurs différents; par exemple, certaines rendent compte du nombre de personnes qui ont eu une chirurgie de changement de sexe, et d'autres font état du nombre de personnes qui ont fait changer le sexe sur leur passeport. Des sondages téléphoniques menés aux États- Unis en 2010 ont révélé que 1 personne sur 200 était transgenre. Le nombre de personnes transgenres semble être à la hausse; on ne sait trop si cette tendance est attribuable au fait que plus de gens sont disposés à se déclarer transgenres ou à un autre facteur.

Malheureusement, les personnes qui sont non conformistes de genre, à genre variable ou transgenres peuvent faire l'objet de discrimination et de rejet. Beaucoup de souffrance pourrait être évitée si toutes les personnes transgenres étaient acceptées et respectées.

Comment savoir si mon enfant ou adolescent est transgenre?

Beaucoup de garçons et de filles font l'expérience de divers comportements liés au genre à mesure qu'ils grandissent. Bon nombre de garçons essaient des vêtements de fille, et vice versa. Les enfants et adolescents qui s'interrogent sur leur identité de genre pourraient éprouver une gêne allant de légère à profonde à l'égard de leur sexe de naissance. Voici une liste des sentiments et des comportements que les enfants et adolescents transgenres pourraient présenter, à différents degrés.

Par exemple, un garçon (qui est en fait une femme trans) pourrait :

- exprimer sa tristesse d'être un garçon;
- exprimer le souhait « d'être » une fille, et dire qu'il sera une femme quand il sera grand;
- préférer porter des vêtements de fille (comme des sous-vêtements féminins ou un maillot de bain pour fille);
- éviter de se déshabiller dans un vestiaire public;
- éviter les salles de bain publiques;
- jouer à des jeux et avoir des passe-temps « typiquement » féminins (p. ex., jouer avec des poupées);
- se sentir plus à l'aise en compagnie de filles;
- éviter les jeux rudes et les sports de compétition;
- avoir peu d'intérêt pour les jeux avec des voitures et des camions;
- insister de s'asseoir pour uriner;
- faire semblant de ne pas avoir de pénis en le dissimulant entre ses jambes;
- se montrer perplexe et anxieux par rapport à son pénis;
- choisir un avatar féminin dans les jeux vidéo ou un pseudonyme féminin dans son adresse de courriel.
- D'un autre côté, la personne peut travailler très dur pour prouver qu'elle est bien l'identité sexuelle qui lui a été attribuée. Elle peut essayer de s'impliquer dans des activités typiquement masculines, comme des sports brutaux.

Par exemple, une fille (qui est en fait un homme trans) pourrait :

- exprimer sa tristesse d'être une fille;
- souhaiter être « male »;
- préférer les vêtements de garçon et les cheveux courts, au point de se faire prendre pour un garçon;
- préférer fréquenter des garçons et jouer à des « jeux de garçons »;
- avoir peu d'intérêt pour les activités féminines;
- éviter de se déshabiller dans un vestiaire public;
- éviter les salles de bain publiques;
- choisir un avatar masculin dans les jeux vidéo ou un pseudonyme masculin dans son adresse de courriel;
- se montrer perplexe et anxieuse par rapport à sa vulve ou à son vagin (ou à ses seins quand ils commencent à se développer);
- insister pour dire qu'elle sera un homme quand elle sera grande.

Il est possible qu'un garçon ou une fille très jeune ait ces comportements, et qu'ils passent. Cependant, les jeunes qui commencent à remettre en question leur identité de genre ou qui continuent de le faire à l'adolescence sont plus susceptibles de conserver une identité transgenre ou de demeurer non conformistes de genre. Certains

enfants et adolescents sont incapables d'exprimer verbalement leur cheminement ou ne se sentent pas suffisamment en sécurité ou à l'aise pour le faire. Les jeunes qui n'ont pas l'impression de recevoir du soutien de leur famille peuvent cesser d'exprimer leurs pensées et leurs sentiments (et cacher leur situation).

Que faire si nous croyons que notre enfant ou adolescent s'interroge sur son identité de genre ou est transgenre?

Beaucoup de jeunes transgenres cachent leurs questionnements et leurs émotions concernant leur identité de genre à leur famille, de peur d'être rejetés ou de perdre l'amour et le soutien de celle-ci. Notre société comprend et accepte mal les personnes transgenres, et cela peut causer des problèmes émotifs comme la dépression, l'anxiété et un sentiment d'isolement. Parfois, ces sentiments et ces comportements, comme faire l'école buissonnière ou avoir des problèmes scolaires, sont les seuls signes qui laissent voir que les jeunes éprouvent des difficultés.

Si vous croyez que votre enfant a des problèmes liés à son identité de genre, écoutez-le attentivement. Il a besoin de votre amour et de votre soutien plus que jamais. Si vous éprouvez des difficultés à cet égard, consultez les ressources énumérées à la fin du présent document pour obtenir des renseignements et du soutien.

Vous pourriez consulter Families in TRANSition: A Resource Guide for Parents of Trans Youth, Central Toronto Youth Services, à http://www.tdsb.on.ca/_site/ViewItem.asp?siteid=10471&menuid=28425&pageid=24432

Pourquoi peut-on recevoir un diagnostic de « trouble de l'identité sexuelle »?

Être transgenre ou non conformiste de genre nèst pas un problème de santé mentale. Par contre, l'expression << Trouble de l'identité sexuelle >> est un terme médical utilité pour décrire les difficultés ou les questions reliées à l'identité de genre. La littérature fait référence à une maladie mentale. Le Trouble de l'identité sexuelle est aussi parfois appelé << Dysphorie de genre >>, << Incongruence de genre >> ou << Transgénérisme >>. Les gens non conformistes de genres ou transgenres peuvent avoir des vies heureuses, saines et productives s'ils on l'amour et le support dont ils ont besoin.

Cetaines personnes croient que le fait que le terme 'identité de genre soit présent dans la manuel officiel des désorders mentaux implique que c'est un problème. Or, il n'y a rien de mal à être transgenre ou non conformist de genre. Par contre, présentement, un diagnostic de Trouble d'identité sexuel donne accès à des traitements médicaux ou chirurgicaux. Au CHEO, nous faisons de notre mieux pour fournir avec respect des services correspondant aux limites de ce diagnostic.

Dans le cadre du traitement, il faut accepter l'identité de genre de la personne d'une façon qui est significative pour elle, par exemple, en lui fournissant du counseling pour l'aider à se familiariser avec son identité de genre unique et aider aussi sa famille à l'accepter. Ce processus permet à la personne de revenir sur tous les messages qu'elle a intériorisés sur ce que c'est que d'être transgenre. Il est important de préciser qu'une bonne partie des difficultés qu'éprouvent les personnes transgenres résultent de la transphobie de la société. La transphobie a un effet négatif considérable sur la santé mentale. Le traitement pourrait aussi être de nature médicale, pour faire en sorte que le corps de la personne corresponde à sa vision d'elle-même.

Comment venir en aide aux enfants et adolescents non conformistes de genre ou transgenres?

- **Soutien**

  Si vous avez récemment appris que votre enfant ou votre adolescent est incertain de son identité de genre, vous vous sentez peut-être débordé, ébranlé, sans savoir quoi faire.

  N'oubliez pas que votre enfant ou adolescent craignait peut-être beaucoup votre réaction. Il a besoin d'être

aimé et rassuré plus que jamais, et de vous entendre lui dire que vous l'aimez tout autant maintenant que vous savez qu'il est transgenre.

Il est important d'utiliser le nom et le pronom (il ou elle) que votre enfant ou adolescent préfère. Cela représente beaucoup pour lui. Vous devrez peut-être obtenir du soutien vous aussi afin de pouvoir bien appuyer votre enfant ou adolescent.

- **Counseling**

  Du counseling de soutien ou une psychothérapie peut être bénéfique pour les enfants, les adolescents et les familles. Le counseling a pour objectif de donner du soutien aux jeunes et à leur famille pendant leur période d'adaptation. Il peut orienter les jeunes et les familles tout au long de leur cheminement vers l'établissement de l'identité de genre et les aider à surmonter les difficultés qu'ils sont susceptibles de rencontrer. Les jeunes et les familles peuvent aussi se renseigner sur le large éventail de traitements offerts afin de prendre des décisions éclairées.

- **Thérapies hormonales**

  Les endocrinopédiatres qui ont l'expérience du traitement des adolescents transgenres (jusqu'à l'âge de 18 ans) peuvent prescrire des médicaments faisant obstacle aux changements physiques qui se produisent pendant la puberté (également connus sous le nom de « bloqueurs d'hormones »). Ce traitement est administré uniquement aux adolescents qui : 1) répondent aux critères d'admissibilité et de préparation au changement de sexe; 2) commencent à présenter des signes physiques de puberté (confirmés par des tests visant à vérifier la teneur hormonale du sang).

  Les bloqueurs d'hormones sont des médicaments éprouvés et sans danger. Leurs effets sont temporaires; ainsi, l'adolescent qui cesse d'en prendre commencera à présenter à nouveau les changements physiques qui accompagnent la puberté.

  La thérapie hormonale de changement de sexe peut commencer à l'âge de 16 ans. Il est important de l'entreprendre au bon moment, en tenant compte du degré de préparation de l'adolescent et de son réseau de soutien. Une thérapie tardive ou précoce peut accroître le risque de problèmes psychologiques et sociaux ultérieurs. Les résultats physiques pourraient être moins favorables si la thérapie hormonale est retardée jusqu'à l'âge adulte. Un endocrinopédiatre devrait administrer et surveiller la thérapie hormonale chez les jeunes transgenres.

Les chirurgiens ne pratiquent pas de chirurgie de changement de sexe sur des personnes de moins de 18 ans. Lorsque la personne atteint l'âge adulte, elle peut être dirigée vers des services pour adultes.

Adultes

Bon nombre d'hommes et de femmes transgenres vivent comme des personnes du genre auquel ils s'identifient. Certains reçoivent des traitements médicaux pour modifier leur corps afin de ressembler davantage à ce genre. D'autres conservent une apparence androgyne (ni masculine ni féminine) tout au long de leur vie; d'autres encore ne vivent pas toujours comme une personne de leur genre; ils le font uniquement dans les situations où ils se sentent en sécurité.

Les adultes transgenres peuvent recevoir certains traitements :

- counseling de soutien;
- thérapie hormonale de changement de sexe;
- chirurgie de changement de sexe, qui vise à modifier le corps afin qu'il corresponde mieux à l'identité de genre de la personne.

20 choses que les jeunes trans veulent vous dire

1. Les pronoms sont vraiment importants : « Je me rappelle la première fois que tu as fait usage du pronom auquel je m'identifie en parlant de moi; j'ai ressenti beaucoup de joie et d'optimisme. »

2. Crois en moi : « Lorsque tu m'as dit que ce n'était qu'une phase, j'ai cessé de me faire confiance. »

3. Je ne veux pas te perdre : « Quand je ne peux pas te parler d'identité sexuelle, je ne peux pas te parler de ma vie. »

4. Protège-moi à la maison : « J'ai besoin que tu arrêtes mes frères et sœurs de me harceler émotionnellement à cause de mon identité sexuelle. »

5. Rallie-toi à ma cause : « Ça m'a fait chaud au cœur quand tu as refusé d'aller aux soupers de notre famille élargie à moins que je sois également invité(e). »

6. Protège-moi de la discrimination : « J'ai besoin que tu sois un bouclier entre moi et notre famille élargie et la communauté qui ne m'appuient pas. »

7. Ne minimise pas la situation : « Lorsque je me suis affirmé(e), tu m'as dit que tu m'aimais et m'appuyais inconditionnellement, mais tu ne m'en as pas reparlé et tu as continué à utiliser les mauvais pronoms. J'ai pensé que tu ne me prenais pas au sérieux. »

8. Aie confiance en mon processus : « Aie confiance en moi et en mes décisions. Laisse-moi faire mes propres erreurs. Sois derrière moi et à mes côtés pendant que je trace ma propre voie. »

9. Manifeste de l'intérêt envers moi et les questions transsexuelles : Les personnes transgenres ne sont pas toutes pareilles. Apprends à me connaître. Pose-moi des questions. Lis des livres sur les personnes transgenres et demande-moi ce que je pense et comment je me sens. »

10. Aide-moi à naviguer au sein des systèmes : « Je me sens dépassé(e) et j'ai besoin de ton aide pour toutes les démarches que je dois entreprendre, mais je veux tracer le plan avec toi. »

11. Rassure-moi : « Rappelle-moi que tu m'aimes et que tout va bien aller. »

12. Protège-moi de tes ressentiments : « Je me sens coupable et je me blâme lorsque tu es contrarié(e) par la situation. »

13. Je compte sur toi : « Lorsque tu es calme, cela m'apaise. Si tu ne te sens pas calme… fais semblant pour moi! »

14. Enquiers-toi de moi : « Les questions médicales ne sont pas la seule chose à laquelle je fais face… lorsque je reviens à la maison après l'école ou une sortie, demande-moi si quelque chose de fâcheux s'est produit aujourd'hui pour que je puisse te parler de ce que je vis. »

15. Appuie mon expression de genre : « Particulièrement au début, je voulais ton aide pour aller m'acheter des vêtements qui me siéent bien et reflètent mon identité sexuelle. »

16. Aide-moi à révéler mon identité de genre… mais respecte mes préférences : « C'est difficile, car je dois révéler mon identité de genre à beaucoup de mes proches. La pression serait moins forte si tu l'annonçais à notre famille élargie, à nos voisins et à d'autres personnes que je ne connais pas bien. D'un autre côté, ne révèle pas mon identité sexuelle à ma place sans vérifier comment je veux être identifié(e) et comment je veux que l'on parle de mon expérience. »

17. Tes paroles ont beaucoup de poids : « Je suis encore blessé(e) quand je pense aux choses que tu m'as dites lorsque je t'ai révélé mon identité de genre l'an passé. »

18. Sois patient(e) avec moi : « Cela m'a pris beaucoup de temps avant d'être prêt(e) à révéler mon identité de genre – j'ai passé des heures devant le miroir, rongé(e) par le stress – je m'inquiétais de savoir comment les autres allaient réagir. Comprends-moi et ne sois pas contrarié(e). »

19. Montre-moi que tu es fier(fière) de moi : « Je sens que tu as honte de moi lorsque tu me demandes de cacher qui je suis ou de m'habiller autrement. »

20. Ton soutien m'importe : « Cela a tout changé quand j'ai senti que tu m'acceptais - j'utilise ton soutien comme un tremplin pour faire face au restant de ma vie. »

Merci aux jeunes des Central Toronto Youth Services (CTYS) pour "20 choses que les jeunes trans veulent vous dire".

Qu’arrive-t-il aux enfants et aux adolescents transgenres lorsqu’ils grandissent?

Les enfants et les adolescents transgenres sont comme tous les autres enfants et adolescents. Ce qu’ils réaliseront dans la vie repose sur la question de savoir s’ils eçoivent l’appui de leur famille et leurs amis ou s’ils sont rejetés pour qui sont.

Les enfants et les jeunes transgenres qui reçoivent du soutien ont de meilleures chances de devenir des adultes heureux et productifs. Les personnes aimées et soutenues et qui peuvent exprimer leur vraie nature connaîtront un avenir florissant.

Par contre, les personnes transgenres sont beaucoup plus susceptibles d’éprouver des problèmes si elles doivent rester « cachées » parce qu’elles ressentent de la honte et craignent d’être rejetées. La transphobie peut pousser bien des gens à ne pas révéler leur vraie nature. Cela peut aboutir à la dépression, à la toxicomanie, voire au suicide. Les gens qui sortent du placard peuvent quand même éprouver ces difficultés.

Au sujet du présent document

Auteurs : Rédigé par le comité d’information sur la santé mentale du Centre hospitalier pour enfants de l’est de l’Ontario (CHEO) et le Dr Paul Fedoroff, directeur de la clinique sur les comportements sexuels du Centre de santé mentale Royal Ottawa. Merci à la Dre Margaret Lawson (CHEO), au Dr Steve Feder (CHEO), à Marnie Potter (CHEO), à Megan Green (Services à la famille Ottawa), à Helma Seidl, à Jake Pyne, au Gender Independent Children’s Project Advisory Committee (Santé arc-en-ciel Ontario) et à Ernie Gibbs (Centre de santé communautaire du Centre-ville).

Licence

Utilisation autorisée en vertu d’une licence de Creative Commons. Vous pouvez fournir, copier et diffuser le présent document dans son intégralité, sans modification. Son utilisation à des fins commerciales est interdite. Vous pouvez visualiser la licence complète à http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca.

Avis

Les renseignements contenus dans ce document pourraient s’appliquer ou non à votre enfant. Votre fournisseur de soins de santé est la meilleure source d’information sur la santé de votre enfant.