

## “Protocoles” : le piège...

Les personnes transgenres entendent dire nombre de sottises à propos de la transition... Qu’il s’agisse de personnes mal informées ou de transphobes qui mentent délibérément (surtout les psychiatres et les endocrinologues), on raconte n’importe quoi aux Trans, comme l’obligation de suivre de prétendus “protocoles spéciaux” réservés aux Trans. Répétons-le : il n’y a aucune loi en France qui impose aux Trans un régime d’exception !

Non, il n’y a aucune obligation à subir de la part de psychiatres ignorants et nourris des pires préjugés anti-Trans, propos humiliants, médicaments psychotropes, années d’observation, tests grotesques, psychothérapies sous contrainte, etc.

Non, il n’y a aucune obligation à fréquenter les équipes “officielles” auto-proclamées, d’une dangereuse incompétence.

Le choix d’engager une transition, c’est-à-dire mettre en adéquation son apparence physique et son genre, c’est aux transgenres seul(e)s d’en décider. Chacun(e) a le droit de modifier son corps et nul n’a vocation, sauf les petits dictateurs, à tenter de s’y opposer.

Réussir sa transition, c’est y réfléchir de façon posée. C’est s’y préparer. La planifier. Enchaîner les étapes de façon méthodique (en sachant que tout ne se déroulera pas comme prévu ! Et qu’on aura pas mal de surprises, quelques mauvaises mais surtout de très bonnes !).

Réussir sa transition, c’est être lucide, fort(e), équilibré(e).

Réussir sa transition, c’est de ne jamais laisser de soi-disant “spécialistes” décider à votre place ce qui vous convient.

Réussir sa transition, c’est ne pas être seul(e). Contactez Trans Aide qui vous évitera les pièges et vous informera sur vos droits.

## Comme les autres... vous avez des droits !

### • Le droit au travail

Réussir sa transition, c’est aussi s’en donner les moyens. Plus vous serez autonome financièrement, plus facilement vous vous en sortirez : sans travail, pas d’argent, et sans argent, pas de transition, ou bien un chemin de croix... Si vous avez un travail, sachez que dans la plupart des cas, tout se passera bien avec votre employeur. Dans les rares cas où une Trans est confrontée à des discriminations, il ne faut pas céder et il faut immédiatement contacter Trans Aide et les syndicats. Si un employeur tente de vous pousser à la démission, de vous muter d’office ou de vous placarder, c’est illégal, cela s’appelle du harcèlement moral et c’est désormais condamné par la loi.

### • Le droit à la vie privée

Certaines entreprises ou administrations désignent publiquement les personnes Trans comme telles en refusant de modifier leur prénom et leur civilité. À ces gens-là, il faut rappeler l’existence de l’article 9 du Code Civil qui fonde un droit à la vie privée et la Directive européenne de 1989 (base juridique d’une première condamnation de la France en 1992 pour non-respect de la vie privée d’une personne transgenre).

### • Appuyez-vous sur l’opinion

Dans un pays où la population est attachée aux libertés individuelles et à la protection de la vie privée, les Trans peuvent s’appuyer sur l’opinion. Une entreprise qui discrimine peut dégrader son image de marque vis-à-vis de ses clients et de la concurrence. On peut donc agir.

### • Rejoignez Trans Aide !

**Avoir une vision positive de l’avenir,  
réussir sa transition,  
c’est ne pas être isolé(e).  
Adhérez à Trans Aide !**

#### Changer de sexe, le livre



Le premier essai en français rédigé par les Trans elles-mêmes. *Changer de sexe*. Alexandra Augst-Merelle et

Stéphanie Nicot, préface de Martin Winckler, éditions Le Cavalier Bleu. Dans le droit fil des positions défendues par Trans Aide, *Changer de sexe*, en 17 chapitres, balaye toutes les idées reçues sur la transidentité.

#### Contact

**Trans Aide**  
BP 43670  
54097 NANCY Cedex  
www.trans-aide.com  
info@trans-aide.com  
06 25 40 59 21



Rédigé par des transgenres qui ont terminé ou largement mené à bien leur transition, ce dépliant a un seul objectif : aider les personnes transgenres. Vous y trouverez donc des informations et des pistes concrètes pour votre transition. S’assumer, c’est découvrir que la vie est belle en fille (pour les MtF) ou en garçon (pour les FtM), ou autrement pour les personnes agénies, intergénies, ou de genre fluide. Vivre librement son genre, c’est une source de joies multiples !

le petit guide  
de la

Trans Aide

transition  
trans

## N'ayez pas honte !

La plupart des gens — y compris les transgenres<sup>1</sup> — vivent sans remettre en cause une norme sociale arbitraire, qui s'oppose pourtant à l'aspiration de chacun(e) à la liberté : prétendre que la façon dont nous devons nous comporter, nous habiller, mener notre vie, aimer est régie par le génital (pénis ou vagin). Vivre dans un tel carcan, qu'on appelle l'hétéro-patriarcat<sup>2</sup>, convient à de moins en moins d'êtres humains à l'aube du troisième millénaire ; et pour une personne transgenre, c'est insupportable. De telles contraintes sexistes empêchent une personne transgenre de mener une vie correspondant à sa façon d'être. Pour s'épanouir, vivre sa vie, un(e) Trans doit se libérer d'une vie programmée ; elle doit en finir avec l'idée étrange selon laquelle nos organes génitaux conditionneraient toute notre vie. Sortez du placard, existez dans l'espace public, affirmez-vous en famille, avec vos amis puis au travail. Il n'y a aucune raison d'avoir honte d'être Trans. Ce préjugé disparaît avec le temps... et un peu de courage. C'est ainsi que vous gagnerez votre liberté personnelle et une assurance indispensable à une transition<sup>3</sup> réussie.

## Sexe, genre, orientation sexuelle

Longtemps, on a estimé à tort que le génital conditionnerait automatiquement trois notions indissolublement liées : le sexe, le genre, l'orientation sexuelle :

- Le sexe (identité sexuée physique) est caractérisé par les organes génitaux ou le patrimoine génétique qui font que nous sommes par exemple<sup>4</sup> mâle ou femelle ;
- Le genre (identité sexuée psychique), de nature sociale et non biologique, est une façon de définir si vous vous sentez plutôt homme ou plutôt femme. Il regroupe un ensemble d'affinités, de traits de personnalité, de convictions personnelles, qui sont d'ailleurs variables car propres à chaque culture. La seule personne à pouvoir définir votre genre, c'est vous ;
- L'orientation sexuelle (attirance sexuelle et/ou affective).

<sup>1</sup> Personne dont le genre ne concorde pas avec son sexe, selon les stéréotypes imposés par une culture donnée. Par exemple, une personne possédant un corps mâle et se sentant femme.

<sup>2</sup> Système social caractérisé par une hétérosexualité "allant de soi", une adéquation imposée entre sexe et genre et une domination "naturelle" des femmes par les hommes.

<sup>3</sup> Période pendant laquelle les transformations psycho-sociales et corporelles sont les plus marquées, chez une personne transgenre qui a entrepris de changer de rôle social et/ou de modifier son apparence physique (par des épilations, une prise d'hormones, ou une chirurgie génitale, par exemple).

<sup>4</sup> N'oublions pas les intersexués : au moins 1% des naissances.

On prétend que ces trois notions sont toujours liées. C'est faux. Ainsi, on peut avoir un pénis et se sentir femme, ou encore avoir un vagin et aimer les femmes. Chez une personne transgenre, le genre n'entre pas en corrélation avec le sexe. En outre, sexe, genre, et orientation sexuelle ne sont pas des concepts binaires : on peut avoir des ambiguïtés sexuelles, on peut se sentir plus ou moins homme ou femme, voire les deux à la fois, et on peut aimer à la fois les hommes et les femmes ou encore les personnes transgenres. Tout est permis entre personnes consentantes, et rien n'est pathologique du moment qu'on le vit bien.

## S'affirmer Trans : la liberté d'être soi-même

Beaucoup de personnes transgenres, avant d'entamer leur transition, ressentent un malaise diffus : quelque chose sonne faux, on vit mal dans sa peau d'homme (ou de femme pour les FtM<sup>5</sup>), mais sans saisir pourquoi. La vie est vécue comme une chose fade et triste que l'on n'a pas choisie.

L'origine du malaise ? On n'est pas soi, mais on joue un rôle que la société nous a attribué en fonction de notre biologie, mâle ou femelle. La première étape pour une personne transgenre, c'est prendre conscience que l'on joue un rôle. Il reste ensuite à découvrir qui on est réellement.

La réflexion et l'introspection sont utiles mais ne suffisent pas. À un moment, il est temps de plonger dans la vie réelle. Pour y voir clair, il faut sortir du placard, s'afficher au grand jour, se sentir enfin exister.

La peur est présente pour chaque Trans au début du parcours. Et pourtant, une fois la transition bien engagée, ce qui nous sidère, c'est d'avoir eu peur ! À passer toute sa vie à hésiter de peur de prendre des risques, on s'expose au risque le plus terrible : passer à côté de sa vie !

## Sortez du placard !

Le plus grand bonheur pour une personne transgenre, c'est d'être enfin soi-même. Cela passe nécessairement par sortir au grand jour, et c'est pourtant ce qui effraie le plus. Mais, faute de renoncer à vivre, il faut surmonter cette peur. En effet, rester caché(e) à vie, c'est se rendre malade. Sortir, c'est non seulement un besoin, mais aussi le meilleur moyen de dissiper la honte, et d'y voir clair. Sortir, c'est s'apercevoir très vite que la peur est infondée car la plupart des gens se fichent éperdument que vous soyez Trans.

<sup>5</sup> Abréviation de l'anglais "female-to-male" (femelle vers mâle). Personne faisant des démarches pour acquérir des caractéristiques physiques mâles.

Contrairement à une idée reçue, il ne faut surtout pas attendre d'être totalement "crédible" (sinon on ne sort jamais car c'est en sortant qu'on devient crédible). Se montrer et s'affirmer, sans provocation excessive mais sans concession, est un excellent remède contre la honte et la culpabilité. On ne meurt pas de quelques regards ironiques dans la rue les premiers mois, alors qu'on s'enfoncé dans la dépression si on reste seul(e), frustré(e) et terrifié(e), enfermé(e) à son domicile. Sortir, c'est la clef des champs transgenre !

Ce n'est pas la société qui viendra vers vous pour vous sortir de votre placard et vous intégrer en son sein, c'est à vous de faire ce pas en premier et ainsi d'obtenir votre acceptation par les autres.

## Se "travestir"

Les personnes Trans, en particulier les MtF<sup>6</sup>, ne peuvent vivre leur genre féminin sans s'habiller comme le "sexe opposé"... Pour cela, il faut s'assumer, se montrer en public. S'habiller "en femme" ("en garçon" pour un FtM<sup>7</sup>), c'est la seule façon de savoir qui on est vraiment (s'habiller, est-ce un simple fantasme ou puis-je vivre ainsi tout le reste de ma vie ?) et ce dont on a besoin.

Souvent, les personnes Trans, qui se sentent profondément femmes, éprouvent le besoin de se différencier des travestis... C'est une erreur, car on ne construit pas sa propre identité en dénigrant celle des autres ! D'ailleurs, la plupart des Trans se sont cru(e)s homos ou travestis avant de comprendre que leur malaise était lié à leur refus d'accepter leur trans-identité : rejeter les "travestis", c'est passer à côté de nombreuses Trans qui se cherchent.

Vous trouverez des conseils de bon sens sur les sites de support sérieux. Mais c'est à vous de vous trouver, en toute liberté. Tout dépend de vos goûts et de votre personnalité (Rejetez les modèles et les pires clichés sur la "féminité" : en jeans, vous êtes aussi fille qu'en robe !).

En réalité, il ne s'agit pas de se "travestir", mais d'exprimer son "moi intérieur", de le montrer aux autres, et ainsi de se faire accepter telles que nous sommes. C'est une simple étape : une fois la transition bien engagée, cela devient totalement naturel pour nous, et pour les autres aussi !

<sup>6</sup> MtF : Abréviation de l'anglais "male-to-female" (mâle vers femelle). Personne faisant des démarches pour acquérir des caractéristiques physiques féminelles.

<sup>7</sup> Dans notre société et notre culture, une fille peut fort bien s'habiller de façon masculine sans provoquer de remous excessifs... Cela facilite la transition publique aux FtM.