


# 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
6	Qu'est-ce qu'une personne trans?
12	Premiers pas vers soi-même
18	Vivre avec son corps
24	Coming-out
30	Comment se comporter face à une personne trans?
36	Parcours de vie des personnes trans
37	Enfance et adolescence
39	Parentalité
40	Personnes âgées trans
44	Proches de personnes trans
45	Partenaires
47	Parents
52	Possibilités médicales
53	Généralités
56	Féminisation du corps
58	Masculinisation du corps
62	Situation juridique en Suisse
70	Annexes
71	Livres et films
72	Glossaire
80	Transgender Network Switzerland (TGNS)

## PRÉFACE

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 !

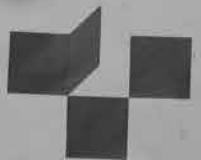
Henry Hohmann,  
Ancien (Co-)président  
de TGNS

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!**

**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.

**Intersexuation :** 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 ainsi que 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 d'autres matériaux.

**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](http://www.tgns.ch/fr/agenda)), lors d'un congrès trans ([www.transcongress.ch](http://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 épanouissante. 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 ce qui t'arrive, 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\_fe hiérarchique.

Tu rencontreras peut-être des gens qui vont tenter de te faire changer d'avis. Ne te laisse pas influencer. Il t'a sans doute fallu 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 [www.transwelcome.ch/fr](http://www.transwelcome.ch/fr).

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.

**« 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

**« 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. »** Jean-Pierre, 68 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 personne 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 questions : 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.

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

Mme Reyes, 60 ans, supérieure de Caroline

### 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 1m60 ! »).
- 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 entendu 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 vraie 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.

**« Une fois, je lui ai demandé quelles opérations il avait faites et si ça ne lui avait pas coûté 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 ? »**

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

Caroline, 42 ans

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.

## 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 leurs 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 changer? 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 la 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 à TGNS pour 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 ».

**« 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

### 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

**« 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. Tu peux obtenir des adresses auprès de TGNS et aux permanences Checkpoint à Zurich, Berne et à 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.

### **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.

**« 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

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.**

## 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 à la\_au chirurgien\_ne 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.

**Grefe 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).

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

« Je suis en train de m'informer sur les possibilités de réassignation. C'est assez horrible, les cicatrices et les complications parfois. Ça m'aide vraiment de chatter avec d'autres mecs trans. » Ivan, 27ans

## 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\_e 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**

Tu as le droit d'utiliser ton nouveau prénom dans la plupart des situations – et cela même si ce n'est pas (encore) ton prénom officiel. Le prénom officiel n'est obligatoire que sur les documents administratifs (passeport, carte d'identité, permis de conduire, etc.). Tu peux soit changer de prénom et de sexe en même temps, soit changer uniquement de prénom sans changer de sexe. Une femme trans qui change uniquement de prénom sans changer de sexe aura donc un passeport qui mentionne qu'elle s'appelle, par exemple, « Julie Rondez », sexe « masculin ». Pour changer de prénom, il faut faire une demande à l'administration du canton où tu habites.

Il n'est pas obligatoire de choisir un prénom clairement féminin ou masculin. Les personnes non binaires peuvent ainsi exprimer leur identité de genre en choisissant un prénom neutre (prénom épïcène) ou en combinant un prénom masculin et un prénom féminin.

Tu peux aussi faire changer ton sexe officiel. Il faudra alors t'adresser au tribunal de ton lieu de domicile. En Suisse, il n'existe que deux sexes officiels: «féminin» et «masculin». Tu ne peux pas laisser le champ «sexe» en blanc, ni y inscrire autre chose que «F» ou «M». Et cela, même si ton sexe officiel est autre que «F» ou «M» dans ton pays d'origine.

Dans tous les cas, tu devras fournir un document signé par un\_e psychologue ou psychiatre attestant que tu es trans. Pour changer de sexe officiel, les tribunaux exigent parfois une apparence conforme au genre officiel. Cela signifie que tu dois être perçu\_e par les autres comme une femme, respectivement un homme, pour pouvoir être enregistré officiellement en tant que tel\_le. Le tribunal te demandera peut-être si tu suis un traitement hormonal ou si tu as effectué certaines opérations. En réalité, les juges n'ont pas le droit de te poser ces questions. Si cela arrive, tu as le droit de ne pas répondre. Le tribunal n'a pas non plus le droit d'exiger la dissolution d'un mariage ou d'un partenariat enregistré, ni la conversion d'un mariage en partenariat enregistré ou vice versa.

Après le changement de sexe officiel, les hommes trans sont juridiquement considérés comme des hommes, et les femmes trans, comme des femmes. Cela signifie par exemple qu'une femme trans pourra épouser un homme. Les contrats qui ont été signés avec l'ancien nom (contrat de travail, de location, etc.) sont toujours valables.

Tu peux changer de prénom et/ou de sexe officiel même si tu es encore mineur\_e. Tu peux déposer la demande toi-même. Tu peux changer de prénom et de sexe même si tu as une déficience intellectuelle. Les personnes qui n'ont pas la nationalité suisse mais qui habitent en Suisse peuvent aussi déposer une demande. Cependant, dans certains cas, il peut être plus facile d'effectuer les démarches dans le pays d'origine.

**« J'ai changé de prénom et de sexe officiels. Il y a deux ans, mon ami Marco et moi avons fait enregistrer notre partenariat. »** Jean-Pierre, 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 lorsqu'elle est réalisée dans un cabinet médical et non chez un\_e esthéticien\_ne. Cependant, il arrive que la caisse-maladie ne rembourse l'épilation qu'après l'hormonothérapie et les opérations chirurgicales.

Pour que l'assurance-maladie rembourse un traitement, il faut qu'un\_e médecin pose le diagnostic de «transsexualité» ou «dysphorie de genre» et prouve que le traitement est indiqué dans ce cas et que la personne en a besoin. 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. Si une caisse-maladie refuse de payer un traitement, il vaut la peine de faire recours avec l'aide d'un\_e psychiatre ou d'un\_e avocat\_e.

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, je n'aurais jamais gagné 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 se déroulant dans le cadre de rapports de travail. Cela signifie que ni un organe étatique, ni une personne qui t'emploie 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 professionnel·les de la permanence peuvent aussi t'aider à déposer plainte auprès de la police.

La loi protège ta sphère intime et ta sphère privée. Cela signifie que c'est toi qui décides qui a accès à quelles informations 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 médecin·es 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'Etat 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 dimi-

nuer 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. La partie employeuse 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. Les personnes qui t'ont employé·e avant ta transition sont tenues de rééditer tes certificats de travail à ton nouveau prénom. 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.

## Armée

Au plus tard après avoir commencé un traitement hormonal ou avoir défini leur sexe officiel au « féminin », les femmes trans ne sont plus astreintes au service. Elles peuvent également demander d'être exonérées de la taxe d'exemption.

Les hommes trans dont le sexe officiel est « masculin » sont astreints au service. Ils sont cependant automatiquement considérés comme doublement inaptes. Cela signifie qu'ils ne doivent pas intégrer l'armée, ni la protection civile et qu'ils ne doivent pas non plus effectuer de service civil. Cependant, ils doivent la plupart du temps payer la taxe d'exemption.

Les personnes trans (femmes et hommes) qui sont aptes au service et souhaitent intégrer l'armée doivent avoir la possibilité de le faire. Si on le leur interdit, il s'agit de discrimination. Cependant, l'armée leur complique encore souvent la tâche.



# ANNEXE

## LIVRES ET FILMS

Pour compléter les informations de cette brochure, nous te recommandons de consulter notre site Internet [www.tgns.ch/fr](http://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 intersexes 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.

**Intersexuation** : 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.

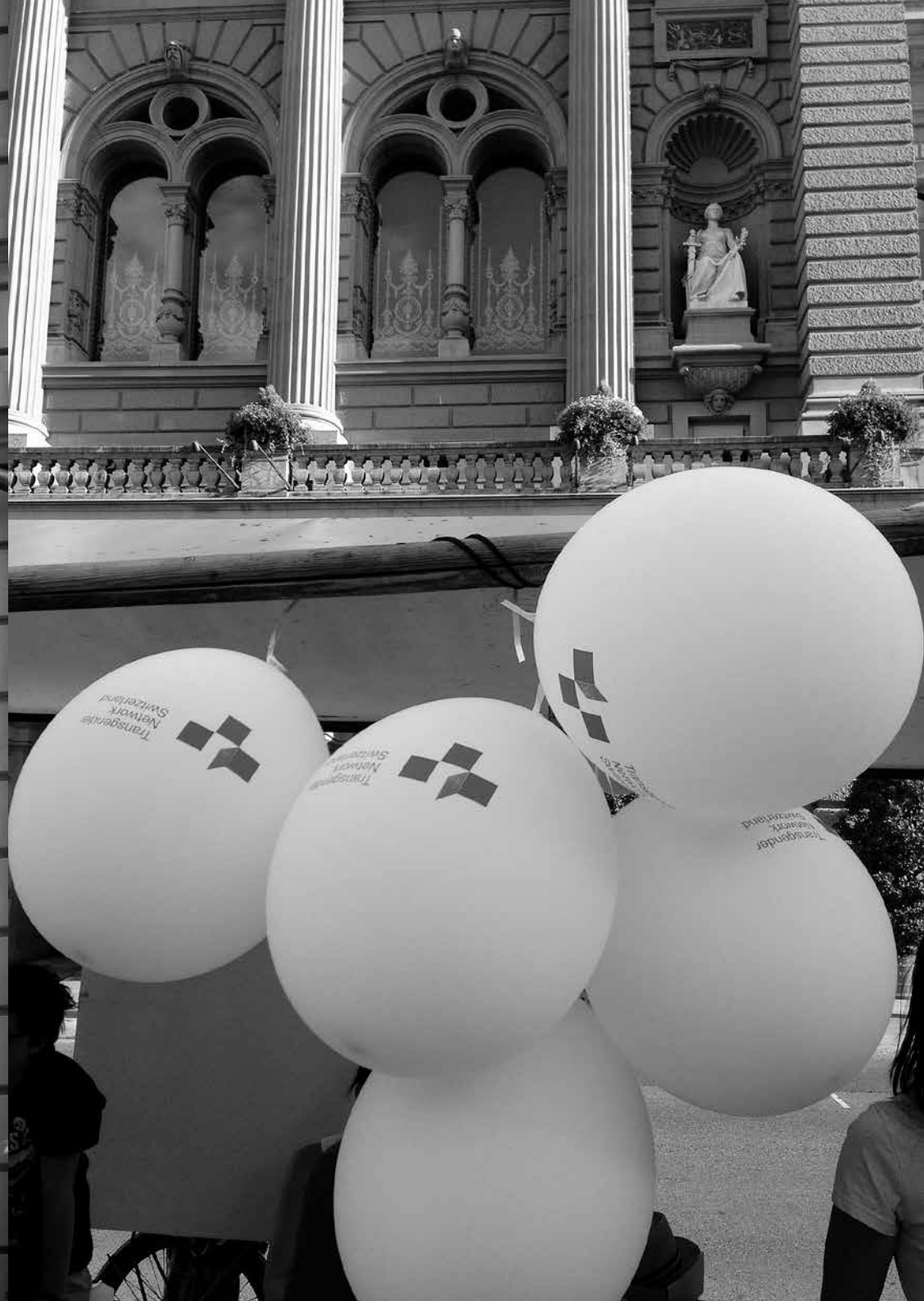
**Transsexualité / transsexualisme** : Termes médicaux définissant l'identité trans comme une maladie mentale. Cette façon de voir n'est plus d'actualité. Ces termes sont aussi critiqués car la transidentité n'a rien à voir avec la sexualité, ni avec l'orientation sexuelle.

**Travesti\_Le** : 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)

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  
Monbijoustrasse 73, 3007 Berne, Suisse  
info@tgns.ch, www.tgns.ch

### Impressum

Publié par TGNS

Texte : équipe de rédaction de TGNS

Traduction française : Raphaël J. Aeschlimann et  
Raphaël Guillet

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

Mise en page : Hannah Traber

Impression : Abächerli Media SA, Sarnen

2<sup>ème</sup> édition française : Janvier 2020

© TGNS, 8000 Zurich, 2016-2020

Publié avec le soutien de



**TRANSGENDER  
NETWORK  
SWITZERLAND**

**TGNS**

Monbijoustrasse 73  
3007 Berne, Suisse  
[www.tgns.ch](http://www.tgns.ch)