

PLUS D'INFORMATIONS



ADHEOS

CENTRE LGBT SAINTES

5, pass. ancienne caserne
17100 SAINTES
05 46 92 98 55

CENTRE LGBT ANGOULEME

5 boulevard Berthelot
(entrée place St Martial)
16000 ANGOULEME
05 45 92 75 33

ANTENNE ADHEOS LA ROCHELLE

21 rue Sardinerie
17000 LA ROCHELLE
uniquement sur rendez-vous

06 26 39 66 13
contact@adheos.org
www.adheos.org



ANT

Association
Nationale Transgenre
BP 43670
54097 NANCY cedex
06 25 40 59 21
www.ant-france.eu
info@ant-france.eu



CHRYSLALIDE

Chrysalide - Centre LGBTI
19 rue des Capucins - 69001 Lyon
06 34 42 51 92
http://chrysalidelyon.free.fr
chrysalidelyon@yahoo.fr



SOS Homophobie

Ligne d'écoute anonyme
et confidentielle
01 48 06 42 41
www.sos-homophobie.org



Réseau d'Assistance aux Victimes d'Agressions et de Discriminations

Réseau d'avocats, d'associations et de professionnels de la santé
Urgence : 06 17 55 17 55
ou urgence@ravad.org
www.ravad.org



LIGNE AZUR

Service anonyme et confidentiel
d'aide à distance pour toute per-
sonne s'interrogeant sur son
orientation sexuelle et/ou son
identité de genre. Ce service
s'adresse aussi à leurs proches.
0 810 20 30 40
01 41 83 42 81
http://ligneazur.org

SOURCES

SITES INTERNET

www.ant-france.eu
http://chrysalidelyon.free.fr
www.outtrans.org
www.trans3.fr
http://syndromedebenjamin.free.fr/

homo, bi, hétéro, trans, masculin, féminin, homme, femme ?

LIGNE AZUR.ORG
0 810 20 30 40
7j/7 de 8h à 23h - coût d'une consommation locale
Pour vos questions sur l'identité, l'orientation et les comportements sexuels

BROCHURES TÉLÉCHARGEABLES

Brochure Défenseur Des Droits sur la transphobie :
http://www.adheos.org/fichierUploader/Fiche_DDD_transphobie.pdf
Brochure Chrysalide accueil médical des personnes transidentitaires :
http://www.adheos.org/fichierUploader/Chrysalide_accueil_medical.pdf



Brochure réalisée
avec le soutien de



AIDE & DÉFENSE HOMOSEXUELLE POUR
L'ÉGALITÉ DES ORIENTATIONS SEXUELLES

06 26 39 66 13
ADHEOS CENTRE LGBT

SAINTES - CENTRE LGBT ADHEOS



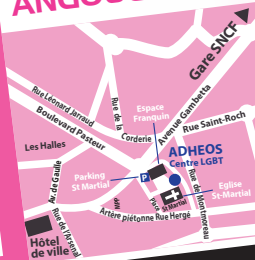
5 PASSAGE DE L'ANCIENNE
CASERNE 17100 SAINTES
> 05 46 92 98 55
PERMANENCES :
> LUNDI SUR RENDEZ-VOUS
> LES 1^{ER} ET 3^{ES} MERCREDIS
DU MOIS : 14H00 À 18 H00
> LES 2^{ES} ET 4^{ES} VENDREDIS
DU MOIS : 19H30 À 23H30

LA ROCHELLE - SALLE ADHEOS CAS



(COLLECTIF ACTIONS SOLIDAIRES)
21 RUE SARDINERIE
17000 LA ROCHELLE
SUR RENDEZ-VOUS
UNIQUEMENT

ANGOULEME - CENTRE LGBT ADHEOS



5 BOULEVARD BERTHELOT
(entrée place St Martial)
16000 ANGOULEME
> 05 45 92 75 33
PERMANENCES :
> LES MERCREDIS
DE 14H00 À 20H00
> SUR RENDEZ-VOUS



SAINTES
LA ROCHELLE
ANGOULEME NIORT



ADHEOS.ORG
CONTACT@ADHEOS.ORG



ASSOCIATION LGBT
MILITANTE & FRIENDLY

▶ ÊTRE
& AGIR

ÊTRE et
se VIVRE
TRANS

SAINTES
LA ROCHELLE
ANGOULEME NIORT

ADHEOS.ORG



Être trans c'est se sentir différent

On peut naître fille et se sentir garçon ou bien naître garçon et se sentir fille. Cela s'appelle la transidentité.

Cette réalité peut s'affirmer à tout âge et génère le plus souvent un conflit intérieur, la personne pouvant ressentir des difficultés à trouver sa place dans une société globalement ignorante de la transidentité.

Ce n'est pas une maladie, ni un choix, c'est une identité que l'on porte en soi. Vivre cette identité, c'est se donner le droit d'être heureux-se en étant soi-même.



► On confond souvent identité de genre, expression de genre et orientation sexuelle.

L'identité de genre : c'est une expérience intime et personnelle de son ressenti en tant qu'homme et/ou femme. Lorsque ce ressenti ne correspond pas au genre qui a été assigné à la naissance, on dit que la personne est **transgenre** ou trans. À l'inverse, une personne qui se sent en accord avec le genre qui lui a été assigné à la naissance est dite **cisgenre** ou cis.

L'expression de genre : c'est la manière dont on affiche son genre, que ce soit par le choix des pronoms, l'habillement, la manière de se conduire, etc. C'est ce qui est traditionnellement considéré comme être masculin-e ou féminin-e.

L'orientation sexuelle : c'est un désir affectif et sexuel pour les personnes de même genre (homosexualité), de genre différent (hétérosexualité) ou indifféremment pour les personnes de même genre ou d'un autre genre (bisexualité). On peut être transgenre et hétérosexuel-le, transgenre et homosexuel-le, transgenre et bisexuel-le.

On utilise plus les termes transsexuel-le et transsexualité car ils favorisent la confusion entre transidentité et sexualité et sont insultants pour beaucoup de personnes trans. De même, le terme transsexualisme, qui définit la transidentité comme une maladie mentale, est à bannir absolument.

► SEXE ET ASSIGNATION DE GENRE

Au niveau biologique, il est inexact de dire qu'il n'existe que deux catégories de sexe, mâle et femelle, qui seraient complètement séparées. De nombreux êtres vivants sont dotés d'un mélange de caractéristiques des deux sexes (ils sont dits hermaphrodites), certains passent même de l'un à l'autre. Chez l'espèce humaine également, il arrive plus souvent qu'on ne le croit que des enfants naissent avec un mélange des caractéristiques des deux sexes : il s'agit des personnes intersexes.

Lorsqu'un enfant naît, on lui assigne un genre, c'est-à-dire qu'on décide s'il est un garçon ou une fille, en se basant sur l'apparence de ses organes génitaux.



► HOMMES, FEMMES ET PERSONNES NON-BINAIRES

La transidentité peut aussi bien concerner des hommes que des femmes. Il existe des femmes transgenres, c'est-à-dire des femmes qui ont été assignées garçons à la naissance, et des hommes transgenres, c'est-à-dire des hommes qui ont été assignés filles à la naissance. On parle enfin de personnes non binaires pour des personnes assignées filles ou garçons à la naissance et dont le genre ne correspond pas ou pas totalement aux catégories homme/femme.

On voit parfois employés les sigles MtF (male to female, c'est-à-dire mâle vers femelle) pour désigner des femmes trans, FtM (female to male, c'est-à-dire femelle vers mâle) pour désigner les hommes trans, ainsi que MtX et FtX pour désigner les personnes non-binaires.

► LA TRANSITION DE GENRE

La plupart des personnes transgenres envisagent une transition de genre : pour être reconnues dans leur véritable genre et pour être en accord avec elles-mêmes, elles vont procéder à des changements dans leur vie (transition sociale) et/ou suivre des traitements médicaux (transition médicale).

La transition sociale, c'est l'ensemble des changements qu'une personne trans peut faire dans sa vie de tous les jours pour être reconnue dans son véritable genre. On peut se choisir un nouveau prénom, décider de changer de pronoms ("il", "elle" ou un pronom non-binaire comme "iel"). On peut également changer de look, de style vestimentaire, changer ses attitudes et ses manières d'être.

Certaines personnes transgenres souhaitent également suivre une **transition médicale** pour être plus en accord avec leur corps. Cela prend en général la forme d'un traitement hormonal et/ou de chirurgie-s et/ou de traitements paramédicaux. Le traitement hormonal est le plus souvent prescrit par un endocrinologue. Il s'agit d'hormones masculinisantes ou féminisantes qui permettent d'acquérir petit à petit certaines caractéristiques physiques du genre que l'on souhaite présenter. C'est un traitement au long cours, souvent à vie, dont certains effets sont irréversibles. Ces hormones jouent notamment sur les formes du corps, la masse musculaire et la pilosité. Il est également possible de subir des interventions chirurgicales, comme des chirurgies génitales mais aussi des chirurgies mammaires (visant à augmenter ou au contraire à supprimer la poitrine) ou du visage. Enfin, il est possible de suivre des traitements paramédicaux tels que l'épilation définitive au laser ou la rééducation de la voix avec un orthophoniste.

Dans la transition sociale comme dans la transition médicale, aucune étape n'est obligatoire. On peut être transgenre et ne pas vouloir suivre de traitement hormonal, on peut être transgenre et ne pas vouloir d'intervention chirurgicale, on peut être transgenre et vouloir les deux ou aucun des deux. Certaines personnes trans savent très vite quel parcours elles souhaitent pour elles-mêmes. Pour d'autres, ce sera le fruit d'une réflexion plus ou moins longue.

Chaque personne transgenre est unique, chaque parcours de transition est unique.

Faire son coming-out

Parler de son intimité peut parfois gêner et ne va pas toujours de soi. Pour la transidentité, cela semble encore plus difficile. On ne sait pas à qui se confier, on ne sait pas comment les autres vont réagir, d'autant que la transidentité est encore peu connue par le grand public.

Pourtant, il est important d'en parler pour pouvoir se sentir mieux et pour pouvoir être reconnu-e par ses proches dans son véritable genre et, si on le souhaite, démarrer un parcours de transition. Annoncer sa transidentité, c'est l'une des étapes les plus importantes d'une transition, le début d'une nouvelle vie. C'est souvent à ce moment-là qu'on annonce son nouveau prénom, si on l'a déjà choisi, et/ou son nouveau pronom ("il", "elle" ou un pronom non-binaire comme "iel"). Ce moment s'appelle le **coming-out**.

▶ À QUI ?

Cela peut être un-e proche (un-e ami-e ou un membre de la famille) ou bien un-e professionnel-le. L'important c'est de se sentir en confiance.

J'en parle à un-e proche

Nos ami-e-s sont les personnes qui nous connaissent le mieux, ils nous apprécient, ils nous ont choisi-e-s pour qui nous sommes et ils nous soutiennent. Annoncer sa transidentité à un-e ami-e, c'est parfois plus facile qu'à un membre de sa famille.

Dans la famille, on peut choisir d'en parler à la personne avec laquelle on pense que ça se passera le mieux. On peut choisir de l'annoncer à tout le monde en même temps mais parfois, c'est plus facile de commencer par une seule personne, celle dont on est le plus proche.



*J'ai toujours senti que j'étais différente.
J'ai besoin d'en parler.
À qui m'adresser sans être jugée ?
Léa*

▶ J'en parle à un-e professionnel-le

Si le besoin se fait sentir, on peut aussi parler à des personnes soumises au secret professionnel dont le métier est justement d'écouter et de conseiller. Cela peut être :

- en milieu scolaire : un-e assistant-e social-e, un-e infirmier-e scolaire
 - en milieu médical : un-e médecin, un-e psychologue
 - dans le domaine public : des associations, comme ADHEOS, proposent accueil, écoute et assistance. Il existe aussi des **dispositifs anonymes et confidentiels** comme la ligne AZUR (0 810 20 30 40) ou www.ligneazur.org
- D'autres coordonnées sont disponibles dans la partie "Plus d'informations" à la fin de cette brochure.

Tous les professionnel-le-s ne se valent pas, certain-e-s peuvent avoir des préjugés sur la transidentité. Si vous vous sentez jugé-e ou mal accueilli-e, n'hésitez pas à aller voir une autre personne avec laquelle vous vous sentirez plus en confiance.

▶ QUAND ?

Certaines personnes transgenres savent dès l'enfance qui elles sont, pour d'autres, la prise de conscience vient plus tard, parfois à l'adolescence voire à l'âge adulte. Il faudra parfois des années pour oser sortir du placard. On peut faire son coming-out à tout âge, à tout moment de la vie.

Quand on fait son coming-out, on n'est pas obligé de tout dire, on n'est pas obligé d'être certain-e à 100%, on n'est pas obligé de savoir exactement ce qu'on veut faire par la suite, quel parcours de transition on veut avoir ou même si on souhaite transitionner. On peut attendre d'être complètement sûr-e pour être plus fort-e au moment de l'annoncer mais parfois, ça aide de pouvoir parler de son questionnement à une ou plusieurs personnes, même si l'on n'est pas encore certain-e.

▶ J'AI PEUR DE FAIRE MON COMING-OUT

On peut avoir peur d'être rejeté-e mais faire son coming-out trans, c'est se donner la possibilité d'être aimé-e pour qui l'on est vraiment. On peut avoir peur de briser la complicité qui nous unit avec une autre personne, pourtant parler de sa transidentité, c'est se libérer du poids

*Où le coming-out libère, je me suis vu renaître, même s'il m'a fallu du temps pour saisir le bon moment.
Louis*

*La transidentité fait partie de ma vie. Être trans n'est pas un choix, c'est une question d'acceptation.
J'ai dû apprendre à surmonter mes peurs, à faire abstraction des autres, de la société...
Camille*



du secret et pouvoir devenir plus complice encore. C'est pouvoir s'ouvrir réellement aux autres, sans devoir dissimuler qui on est réellement. On peut avoir peur de décevoir ses proches, de briser les rêves qu'ils avaient pour nous mais oser vivre sa transidentité c'est s'affirmer pour soi-même et se rendre capable de vivre ses propres rêves. On peut avoir peur de subir le mépris ou la haine de la part des autres mais se vivre trans, c'est se donner une chance d'être fier-e de qui on est, quitte à abandonner sur le chemin les personnes qui ne comprennent pas. S'éloigner est parfois salutaire et pas toujours définitif.

▶ ET LA FAMILLE ?

La transidentité est encore un sujet méconnu de beaucoup de personnes. Mais avoir un proche transgenre n'est pas forcément un drame : certaines personnes, qui parfois ne connaissaient rien à la transidentité avant, sont simplement heureuses que leur proche transgenre sache enfin qui il-elle est et seront d'excellents soutiens.

Pour d'autres, ce sera un vrai choc qui les bouleversera : elles auront sûrement besoin de temps pour comprendre ou même accepter cette situation et s'y adapter. S'informer est le meilleur moyen pour elles d'y arriver plus vite et de pouvoir soutenir leur proche transgenre dans sa démarche. Sachez qu'ADHEOS regroupe aussi des parents d'enfants transgenres qui peuvent aider et discuter avec d'autres proches de personnes transgenres.

Malheureusement, il peut arriver que les choses tournent mal. Des associations existent pour soutenir des personnes trans exclues voire mises à la porte par leur famille (voir la partie "Plus d'informations" à la fin de cette brochure). Si la rupture est difficile à vivre, elle est parfois la seule solution. La distance qui s'installe peut être constructive et avec le temps, se réduire.

Et après ? Vivre sa transidentité au quotidien

Échanger, notamment avec d'autres personnes transgenres, peut permettre de sortir de l'isolement, de se rassurer, de partager des expériences sur ses sentiments, ses émotions, ses inquiétudes, son vécu...

Même si on est transgenre toute sa vie, on n'est pas forcé de l'expliquer à chaque rencontre. En transitionnant, on est de moins en moins mégenré-e (c'est-à-dire de plus en plus reconnu-e dans le bon genre) et la vie devient plus facile.

La société se montre progressivement plus ouverte et plus acceptante de la transidentité et les personnes transgenres sont de plus en plus protégées en France. Il y a peu de temps encore, il était plus difficile de vivre ouvertement sa transidentité mais aujourd'hui de plus en plus de personnes transgenres revendiquent leur fierté d'être telles qu'elles sont.

Changer son prénom et la mention du sexe sur son état civil

Jusqu'à ce qu'elles puissent faire changer leurs papiers d'identité, les personnes transgenres sont souvent forcées de devoir dévoiler leur transidentité, à des personnes que ça ne concerne pas : employeur, bailleur, etc. Aujourd'hui, la procédure est plus simple et plus rapide et permet aux personnes transgenres de subir moins longtemps le décalage entre leur identité réelle et celle inscrite sur leurs papiers.

La loi de modernisation de la Justice du XXI^e siècle permet de faire modifier son-ses prénom-s et la mention de sexe à l'état civil. La transidentité constitue un motif légitime pour faire une demande de changement de prénom auprès du service d'état civil de la mairie de naissance ou de résidence. Pour le changement de mention de sexe à l'état civil, une démarche juridique est nécessaire.

ADHEOS accompagne ses adhérent-e-s dans ces démarches en mettant des fiches pratiques à disposition.



► COMMENT RÉAGIR FACE AUX PRÉJUGÉS ET À LA TRANSPHOBIE

Je ne suis pas transphobe, mais...

"C'est contre-nature : on est un homme ou une femme, c'est tout."

Dans la nature, il n'est pas rare de rencontrer des espèces vivantes pourvues d'attributs des deux sexes ou pouvant passer de l'un à l'autre. Par exemple, les hyènes femelles ont un pénis et les mērous passent la première partie de leur vie comme femelles avant de devenir des mâles. Chez les humains, on oublie trop souvent l'existence des personnes intersexes, nées avec un mélange des caractéristiques des deux sexes et qui, en France, sont encore mutilées pour rentrer dans cette vision binaire du sexe.

"C'est de la perversion sexuelle."

Comme dans l'ensemble de la société, on peut retrouver chez les personnes transgenres toute la diversité des comportements et attirances sexuelles mais la question n'est pas là. Être transgenre, n'a rien à voir avec la sexualité, c'est une question d'identité.

"C'est de la provocation."

Les personnes transgenres bousculent, par leur simple existence, un ordre établi et mettent à mal les idées toutes faites sur les hommes et les femmes. Mais c'est justement parce que notre société est pleine de préjugés sur ce que c'est que d'être femme ou homme. La transidentité est un révélateur des inégalités de traitement entre les genres, dès lors, il n'est pas étonnant que cela dérange les personnes qui tiennent ces préjugés pour vrais.

"C'est un choix égoïste"

On ne choisit pas d'être transgenre, ce qu'on peut choisir à un moment donné de son existence, c'est de le vivre ouvertement. Ce choix demande du courage mais en définitive, pour beaucoup de personnes transgenres, c'est le seul choix possible.

Aujourd'hui je vais bien, en accord avec moi-même. Je suis libérée, je vis enfin dans le genre qui est le mien.

Chloé

La transphobie, une réalité qu'il faut combattre

L'expérience est toujours traumatisante et laisse désespéré-e mais la résignation n'est pas une solution. **Ne restez pas victime, défendez-vous ! Faites-vous aider !**

Les personnes trans sont expressément protégées notamment dans le code du travail, ou la loi portant droits et obligations des fonctionnaires. Si une personne trans venait à être victime d'actes, propos ou discriminations transphobes, le-s auteur-s pourrai-en-t être poursuivi-s.

Il existe des institutions, des organismes et des associations

(ADHEOS, RAVAD, Défenseur Des Droits, ANT, etc.) dont le but est de vous venir en aide. Ils sont à votre écoute et peuvent vous fournir une aide psychologique et concrète. Ils peuvent vous indiquer des procédures vous permettant de défendre vos droits et d'obtenir une juste réparation de votre préjudice.

► Nous espérons que cette brochure vous aura été utile pour mieux comprendre et mieux s'informer sur la transidentité.

► Pour en savoir plus, des contacts sont à votre disposition à la fin de la brochure.

► Cette brochure a été réalisée par le groupe trans d'ADHEOS, qui se réunit régulièrement.

N'hésitez pas à nous contacter pour tout complément d'information.

