

LA TRANSIDENTITÉ

AU-DELÀ DES IDÉES REÇUES



ÉCRIT ET ILLUSTRÉ PAR :

CAMILLE homme transgenre & **ALEX** membre de la communauté
LGBTQIA+ et psychologue clinicienne

POURQUOI CES PAGES ?

Ce PDF existe car encore trop de personnes transgenres, en questionnement ou concernées par la diversité de genres vivent dans un monde où l'information manque, où les idées reçues et la désinformation circulent plus vite que la compréhension et où le respect n'est pas toujours assuré.

Face à cela, il est essentiel de proposer un espace clair, accessible, inclusif et bienveillant.

Ces pages ont pour but d'accompagner, rassurer et ouvrir des portes. Elles s'adressent aux personnes concernées ainsi qu'à toute personne souhaitant mieux comprendre

À PROPOS DE NOUS

Camille, homme transgenre, qui a commencé sa transition à 29 ans et graphiste. Alex, femme cis issue de la communauté LGBTQIA+ et psychologue Clinicienne. En couple depuis 3 ans, nous avons vécu ce parcours de transition ensemble.

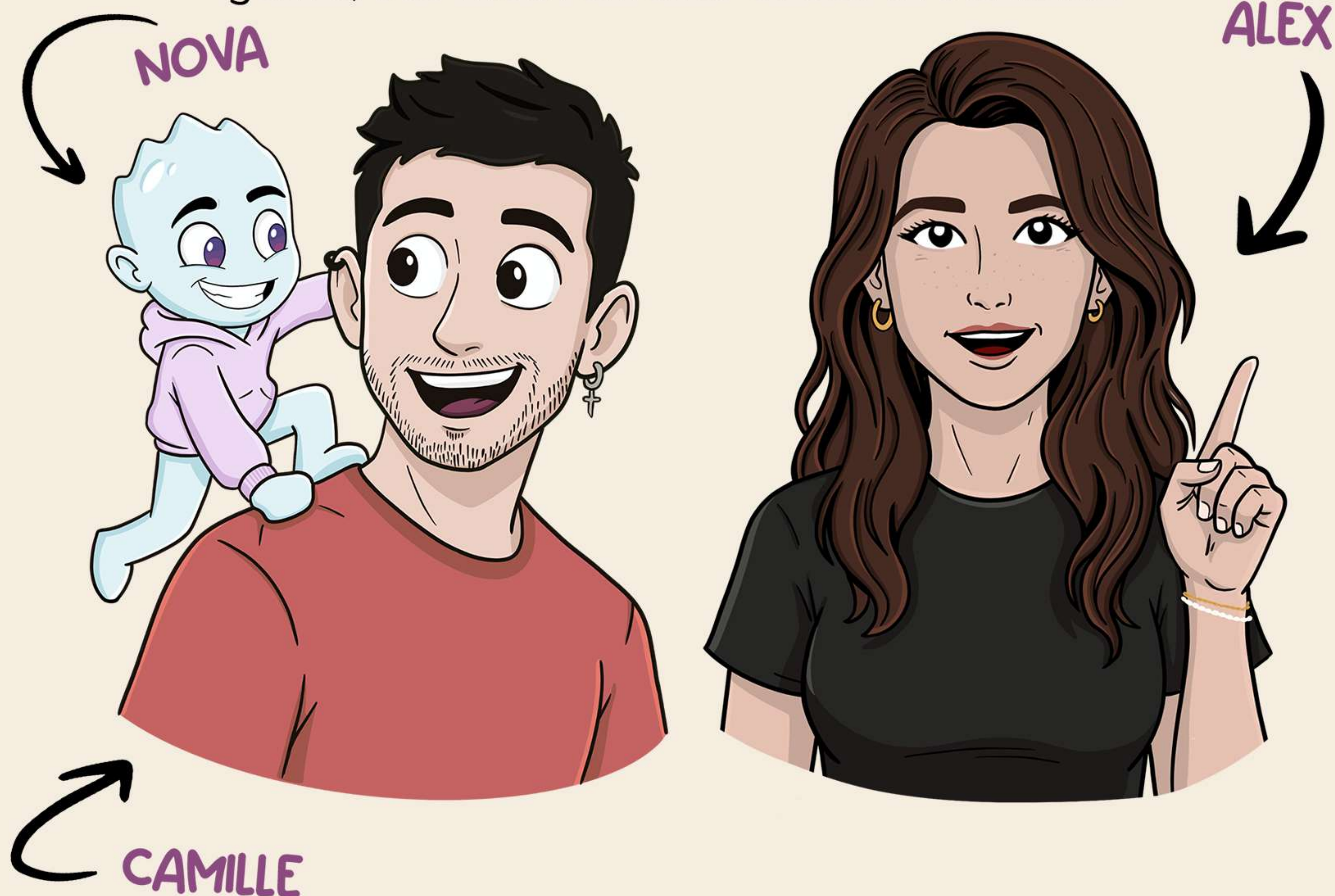
Depuis 2024, Camille raconte sa transidentité en essayant d'apporter de la visibilité, de la pédagogie, de l'humour et de la joie à travers son compte Tiktok (@Camcam.lc). Alex, quant à elle, essaie d'apporter son aide au quotidien dans son cabinet à travers son métier de psychologue clinicienne.

Ensemble, on a réuni nos 2 métiers à travers ces PDF pour faire ce qu'on aime :

AIDER ET INFORMER LES AUTRES

Pour nous accompagner dans ce PDF, nous avons choisi de créer une petite mascotte plutôt qu'un personnage humain, pour qu'elle puisse appartenir à tout le monde sans se limiter à un seul visage, un seul corps ou une seule manière d'exister. Il y a autant de façons de vivre son identité qu'il y a de personnes.

Nous l'avons appelée **NOVA**, comme une lumière qui apparaît, rayonne et évolue aux couleurs de la transidentité. Sa forme de goutte d'eau évoque la fluidité du genre, ses mouvements et ses évolutions.



LA TRANSIDENTITÉ C'EST QUOI ?

La transidentité désigne le fait qu'une personne a une identité de genre différente de celle qui lui a été assignée à la naissance sur la base de ses caractéristiques sexuelles.

LA TRANSIDENTITÉ N'EST NI UNE MALADIE MENTALE, NI UN TROUBLE.

La transidentité n'est pas une opinion ou une "idée", c'est une réalité humaine reconnue et documentée scientifiquement.

Elle constitue une variation de l'expérience humaine du genre. Elle ne relève en rien d'une psychopathologie. C'est un vécu intime et personnel, propre à chacun.e.



La transidentité peut exister
AVEC OU SANS SOUFFRANCE PSYCHIQUE

La souffrance observée peut être liée à :

- La dysphorie corporelle
- La stigmatisation sociale
- Le rejet, la discrimination
- L'invalidation identitaire

Toutes les personnes transgenres ne souhaitent pas faire de transition médicale, administrative etc. Il n'y a pas de parcours type ou d'obligation d'étape ou de chirurgie

Ne pas faire d'opération ou autres n'enlève rien à la légitimité de l'identité d'une personne

**CHAQUE IDENTITÉ, CHAQUE TRANSITION SONT
UNIQUES ET LÉGITIMES**

LA TRANSITION

UN BESOIN, PAS UN CAPRICE

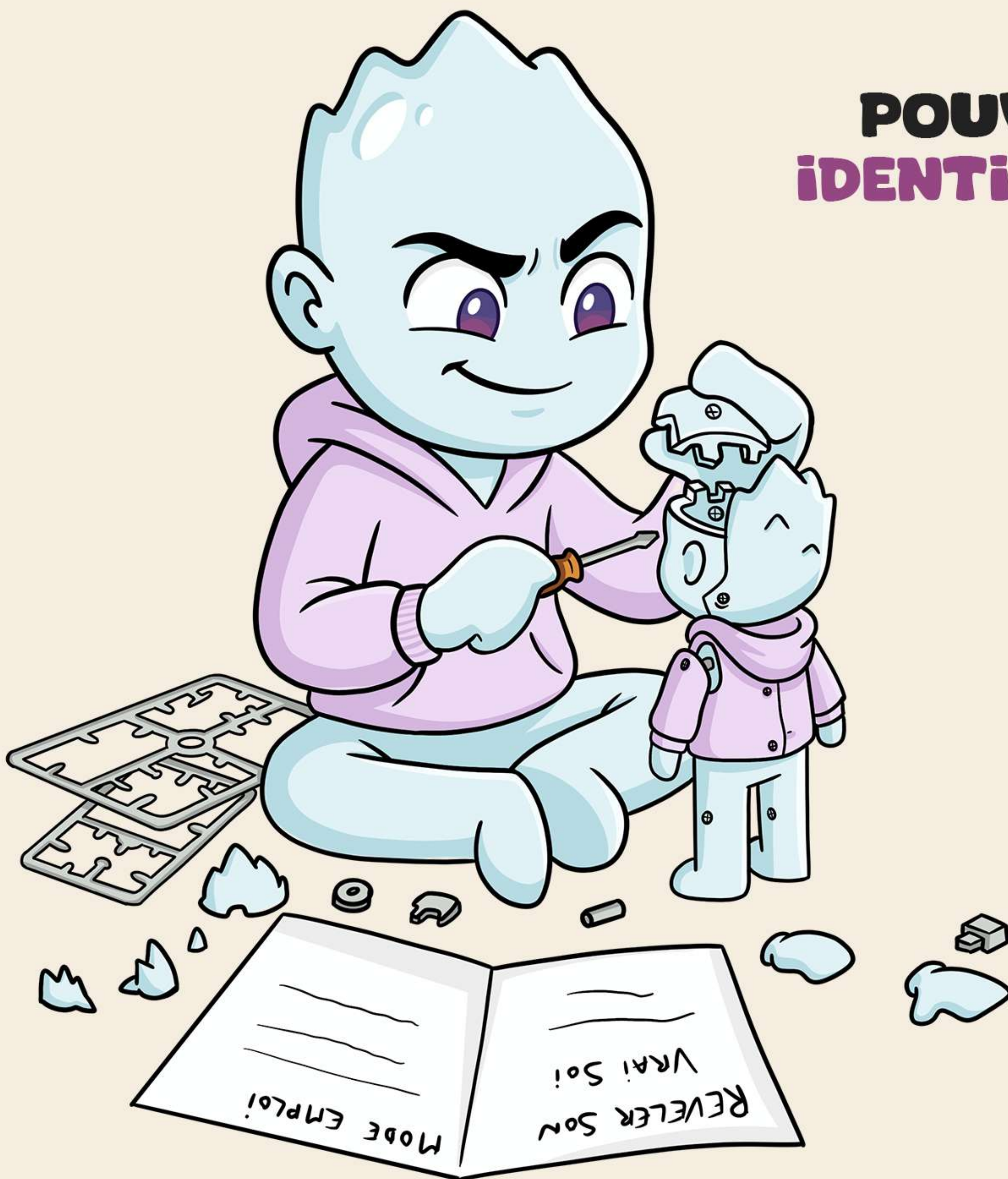
La transition permet à une personne de vivre en accord avec qui elle est.
Ce n'est pas "devenir" quelqu'un d'autre, c'est être enfin soi

La transidentité n'est pas une envie passagère, ni une question d'apparence ou de simple confort. C'est un besoin profond, elle concerne l'identité même d'une personne. C'est **QUI ELLE EST !**

POUVOIR VIVRE DANS SON IDENTITÉ RÉDUIT FORTEMENT :

- Stress
- Anxiété
- Mal-être
- Dépression
- Risques suicidaires

Être reconnu.e pour qui on est réellement fait une **VRAIE** différence au quotidien



Ce n'est pas un inconfort léger ou passager : pour certaines personnes transgenres, c'est un **DÉCALAGE PERMANENT** qui peut avoir un impact sur la santé mentale. Dans certains cas cela peut mener à des situations de détresse importantes.

Ce n'est pas une question de "choix de vie" ou d'opinion. C'est une question de respect de l'identité d'une personne et de vivre réellement de façon viable et digne.

LA TRANSIDENTITÉ CE N'EST PAS

PAS UNE PHASE

Ce n'est pas quelque chose qui "passe avec le temps". C'est un ressenti **PROFOND** et **DURABLE**.
Ce n'est pas une confusion temporaire mais une compréhension de soi.

PAS UNE MODE

Les personnes transgenres existent **DEPUIS TOUJOURS**, elles sont recensées dans différentes cultures et à différentes époques. Ce qui change aujourd'hui ce n'est pas leur existence mais leur visibilité.

PAS INFLUENÇABLE

Ce n'est pas parce que quelqu'un en parle qu'une personne "devient" transgenre. Mettre des mots sur son ressenti ne crée pas l'identité, ça la révèle.

PAS UNE MALADIE

La transidentité n'est pas une pathologie. Elle ne relève pas d'un trouble mental ou d'une anomalie. Les recherches scientifiques et les institutions de santé internationales s'accordent : La diversité des identités de genre fait partie des variations normales de l'être humain



LES DIFFÉRENCES ESSENTIELLES

SEXE

Caractéristiques biologiques avec lesquelles une personne naît (organes génitaux, chromosomes, hormones...)



GENRE

Identité profonde vécue et reconnue
Peut correspondre ou non au sexe assigné à la naissance

ORIENTATION SEXUELLE

Attirance (romantique et/ou sexuelle) envers d'autres personnes



IDENTITÉ DE GENRE

Qui on est (homme, femme, non binaire etc)



CES DEUX NOTIONS SONT INDÉPENDANTES



UNE PERSONNE TRANSGENRE PEUT ÊTRE HÉTÉRO, GAY, BI ETC

PERSONNE CISGENRE

Personne dont l'identité de genre correspond au sexe assigné à la naissance



PERSONNE TRANSGENRE

Personne dont l'identité de genre ne correspond pas au sexe assigné à la naissance



Ces termes permettent de mieux comprendre la diversité des identités humaines.

C'est une réalité reconnue et documentée scientifiquement

C'EST QUOI LA DIFFÉRENCE ?

EXPRESSION DE GENRE

La manière dont une personne se présente au monde

(Apparence, vêtements, comportement ...)

Cette expression est généralement visible et perçue par les autres

PRÉSENTATION EXTÉRIEURE



LES DEUX NE "COÏNCIDENT" PAS FORCÉMENT

Une personne peut avoir une identité de genre donnée mais adopter une expression de genre qui ne correspond pas aux normes associées à cette identité.

IDENTITÉ DE GENRE

Comment une personne se définit elle-même

- Personnelle
- Interne
- Indépendant du regard extérieur

RESSENTI INTERNE



LA DYSPHORIE DE GENRE

La dysphorie de genre est un concept clinique utilisé pour désigner la souffrance liée au décalage entre le genre ressenti/vécu et celui assigné à la naissance.

COMMENT ELLE PEUT SE MANIFESTER :

- Inconfort et/ou rejet avec certaines parties du corps
- Sentiment d'être dans le mauvais corps
- Anxiété, tristesse et irritabilité liées au genre
- Détresse liée aux rôles associés à son genre de naissance et au regard social



CE N'EST PAS LA DYSPHORIE QUI ACTE LA TRANSIDENTITÉ

La dysphorie désigne la souffrance, pas l'identité. Certaines personnes transgenres ressentent de la dysphorie, d'autres non.

Être transgenre n'est pas une maladie. Ce n'est pas l'identité qui pose problème, c'est la détresse associée.

CETTE SOUFFRANCE PEUT AUSSI ÊTRE LIÉE À :

La difficulté à être reconnu dans son identité

La pression sociale et les normes de genre

Le rejet ou l'incompréhension de l'entourage

L'EUPHORIE DE GENRE

À l'inverse de la dysphorie, l'euphorie est le sentiment d'alignement profond, de bien-être et de joie qu'une personne ressent lorsque son genre est reconnu ou lorsque son corps lui correspond

COMMENT CELA PEUT SE MANIFESTER :

Entendre les bons pronoms ou son prénom choisi

Se sentir profondément bien en portant certains vêtements

Ressentir un soulagement ou une joie après une interaction où son genre est respecté



L'euphorie de genre met en lumière quelque chose de différent, ce n'est pas seulement éviter le mal-être, c'est aussi accéder à **UN MIEUX-ÊTRE RÉEL POUR LA PERSONNE**

Toutes les personnes trans ne ressentent pas forcément de dysphorie. Mais beaucoup décrivent des moments d'euphorie de genre comme des indicateurs très forts de leur identité

DYSPHORIE

Souffrance liée au décalage

EUPHORIE

Bien-être lié à l'alignement

LES IDENTITÉS TRANSGENRES

Le terme Transgenre est un terme **PARAPLUIE**. C'est-à-dire qu'il regroupe plusieurs identités et expériences de genres différentes

HOMME TRANSGENRE

Personne assignée femme à la naissance, mais qui est un homme

FEMME TRANSGENRE

Personne assignée homme à la naissance, mais qui est une femme

PERSONNE NON BINAIRE

(Terme parapluie également)

Personne ne se reconnaissant pas exclusivement dans les catégories "homme" ou "femme"

Ces personnes peuvent se sentir entre les deux, ni l'un ni l'autre, ou se sentir différemment selon les moments

C'est une identité de genre à part entière

IDENTITÉ FLUIDE

Certaines personnes ont une identité de genre qui peut évoluer avec le temps. Elle peut rester stable ou changer selon les périodes de vie.

Cela ne rend pas leur identité moins réelle, elle est simplement vécue de façon évolutive



D'AUTRES IDENTITÉS DE GENRE

Il existe de nombreuses autres façons de vivre et de décrire son genre

Certaines personnes peuvent se reconnaître dans des identités moins connues, comme demi-boys et demi girl par exemple, ou d'autres termes encore

LES IDENTITÉS TRANSGENRES

Ces mots servent à décrire des ressentis très personnels, ils peuvent varier d'une personne à l'autre.

Il existe beaucoup d'identités de genre et il est compliqué de tous les citer. Le vocabulaire évolue et chaque personne peut trouver les mots qui correspondent le mieux pour décrire son identité



LE GENRE N'EST PAS BINAIRE

Il ne se limite pas uniquement à "homme" ou "femme" et peut exister sous de nombreuses formes différentes

C'est une réalité plus large et diverse, vécue différemment selon les personnes, cultures etc.

L'important est de comprendre que toutes ces identités sont légitimes, valables et réelles, mêmes si elles sont moins connues ou que vous ne les comprenez pas personnellement

IL N'EXISTE PAS UNE SEULE MANIÈRE D'ÊTRE TRANSGENRE

Chaque personne a son propre vécu, son propre ressenti et son propre parcours. Certaines personnes vont changer de prénom ou de pronoms, d'autres non, faire une transition sociale, médicale, ou aucune

CHAQUE IDENTITÉ EST RÉELLE, VALABLE ET MÉRITE RESPECT ET RECONNAISSANCE

LES TYPES DE TRANSITION POSSIBLES

Il existe plusieurs types de transitions (sociale, médicale et administrative). Chaque parcours/histoire est légitime.

CE N'EST PAS UN PARCOURS UNIQUE NI OBLIGATOIRE

On peut faire toutes ces possibilités, comme n'en faire aucune.
Chaque parcours de transition va être unique.

Ne pas tout faire ce qui est possible ne rend pas une personne moins légitime dans son genre

IL N'Y A PAS DE CHEMIN PRÉDÉFINI NI D'ÉTAPES OBLIGATOIRES

Certaines personnes ressentent le besoin de faire plusieurs opérations et d'autres aucune.
De prendre des hormones ou non.

Chaque personne décide pour son corps, ses besoins et ses envies.



❗❗❗ **CELA NE CHANGE RIEN À LEUR IDENTITÉ**

LA TRANSITION SOCIALE

La transition sociale peut correspondre, par exemple à



- Changer de **PRÉNOM** (prénom d'usage)
- Utiliser de nouveaux **PRONOMS** (il, elle, iel...)
- Modifier son **EXPRESSION DE GENRE** (vêtements, coiffures, postures...)
- Annoncer à l'entourage son identité/genre (**COMING OUT**)

LA TRANSITION ADMINISTRATIVE

Elle concerne les documents officiels. Elle peut correspondre à :

Changement de prénom à l'état civil

À LA MAIRIE

Modification de la mention de genre à l'état civil

AU TRIBUNAL



Une fois les changements faits en mairie ou tribunaux, les différents papiers peuvent être changés (carte d'identité, vitale, mutuelle, permis...)

LA TRANSITION MÉDICALE

Cela peut correspondre par exemple à :
(Liste non exhaustive)

TRAITEMENTS HORMONAUX

- Œstrogène, anti-androgènes
- Testostérone
- Bloqueurs de puberté

Ces traitement modifient progressivement le corps : pilosité, voix (pour la testostérone), répartitions des graisses, arrêt des menstruations, augmentation ou diminution des glandes mammaires (et d'autres encore)



CHIRURGIES D’AFFIRMATION DE GENRE

- Mammectomie/Torsoplastie
- Augmentation mammaire
- Chirurgies génitales
- Chirurgies du visage (Féminisation, masculinisation)

LA TRANSITION MÉDICALE N’EST PAS OBLIGATOIRE

Certaines personnes la souhaitent, d’autres non.
Et tous.tes sont autant légitimes dans leur genre

& RESPECT LANGUAGE

LE PRÉNOM CHOISI

Utiliser le prénom choisi par une personne, c'est
RECONNAÎTRE QUI ELLE EST !

Ce n'est pas un "détail", c'est une marque de respect **ESSENTIELLE**.
C'est une partie importante de l'identité d'une personne



IL, ELLE, IEL ...

Les pronoms font partie de l'identité
Les utiliser correctement permet à la
personne de se sentir vue et respectée.

**NE PAS HÉSITER À DEMANDER SIMPLEMENT
QUAND ON NE LES CONNAÎT PAS**

RESPECTER LE PRÉNOM ET LES PRONOMS, C'EST RESPECTER LA PERSONNE EN ELLE-MÊME

SE TROMPER, ÇA ARRIVE, MAIS

Changer sa façon de parler demande parfois un peu de pratique, faire
des erreurs ne fait pas de toi une mauvaise personne, mais refuser
d'apprendre oui

Refuser un prénom ou des pronoms, ce n'est pas un détail :
c'est refuser la personne !

DIFFICULTÉS

Les personnes transgenres peuvent rencontrer des difficultés telles que :

LE REGARD DES AUTRES

Remarques, jugements, incompréhension. Parfois même de la part de proches



MÉGENRAGE

Se tromper sur les pronoms/prénoms peut sembler “petit” pour les personnes non concernées mais c’est un manque de respect important et cela peut être une souffrance au quotidien

SANTÉ MENTALE

Stress, Anxiété, Isolement
Ces difficultés peuvent peser lourd

DISCRIMINATIONS

À l’école, au travail, en famille...
Les personnes transgenres peuvent faire face à des inégalités ou du rejet, des pertes de droits importantes ou de la violence

MANQUE DE SOUTIEN

Ne pas être accepté par sa famille ou proches arrive et peut être extrêmement dur à vivre

ACCÈS AUX SOINS COMPLIQUÉ

Manque d’information, professionnels peu formés, délais longs, transphobie médicale. Le parcours et les soins “basiques” peuvent être difficiles

DEVOIR CONSTAMMENT EXPLIQUER

Justifier son identité, répondre à des questions. Cela peut être fatigant si c’est récurrent

Ces difficultés ne viennent pas de la personne transgenre ou de la transition **MAIS DU MANQUE DE COMPRÉHENSION, DE DROITS ET DE RESPECT**

IDÉES REÇUES

PSY OBLIGATOIRE ?

Avoir un suivi psy **N'EST PAS OBLIGATOIRE** pour débuter un parcours de transition. Certaines structures médicales demandent un avis psy, mais il n'y a pas d'obligation légale à devoir en fournir un. Le suivi psy peut être utile uniquement si la personne en ressent le besoin, pour accompagner face aux peurs, doutes, stress de la réaction de l'entourage, changement etc

UN PSY N'A PAS À VALIDER OU NON L'IDENTITÉ D'UNE PERSONNE !

Cela n'appartient qu'à la personne concernée d'affirmer son identité

IL Y A BEAUCOUP DE DETRANSITION ?

Ce terme désigne le fait qu'une personne ayant débuté une transition de genre décide de revenir en arrière. Les détransitions existent, sont valides et méritent autant le respect, mais elles ne représentent pas la majorité des parcours trans, et ne constituent pas une tendance généralisée. Elles sont assez rares

Si elles peuvent sembler plus visibles dans certains médias ou sur les réseaux, cette impression ne reflète pas la réalité. Au contraire, la majorité des personnes trans expriment plus de bénéfices à avoir entamé une transition.



!! CE QUI EST LE PLUS MÉDIATISÉ N'EST PAS FORCEMENT CE QUI EST LE PLUS FRÉQUENT ! !!

IDÉES REÇUES

C'EST UN **RESSENTI CLAIR** ?

Est-ce qu'on doit forcément le savoir dès l'enfance, être très clair, sans aucun doute ?

La compréhension de l'identité de genre peut se faire progressivement, au fur et à mesure des années. Chaque vécu va être différent. Certaines personnes le ressentiront dès l'enfance de façon ultra claire, d'autres plus tard avec des doutes.

Dans tous les cas ce vécu est légitime. Il ne faut pas minimiser l'importance de l'exploration. Les doutes n'enlèvent pas la légitimité de l'identité ressentie



LA CLARTÉ N'EST PAS OBLIGATOIRE DÈS LE DÉPART ET LE QUESTIONNEMENT FAIT PARTIE DU PROCESSUS



FAIRE UNE TRANSITION : **SOUFFRANCE ET NOIRCEUR ?**

Être transgenre n'est pas obligatoirement synonyme de souffrance. Même si beaucoup de personnes transgenres expriment traverser des moments difficiles (souvent à cause de la discrimination, du rejet et des obstacles) à propos de la transition en elle-même beaucoup expriment la **LIBÉRATION** que leur apporte leur transition, un **SOULAGEMENT PROFOND** de vivre en accord avec leur identité

CONCLUSION

Quelle que soit la raison qui vous a amené à lire ce PDF, merci d'avoir pris le temps de vous informer et d'ouvrir votre regard.

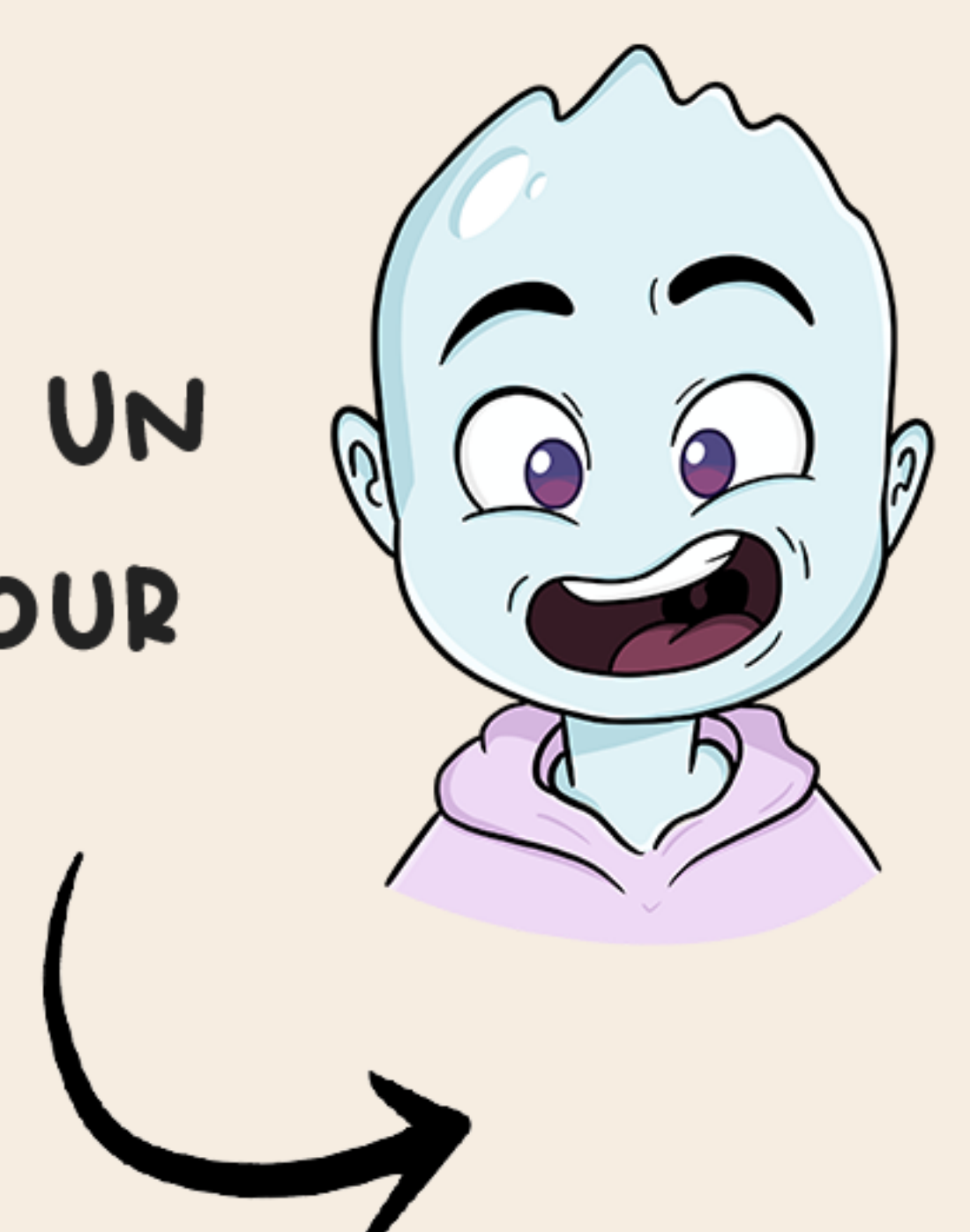
La transidentité n'est pas une menace, ni un débat abstrait : elle fait partie de la réalité humaine, dans toute sa diversité. Derrière les mots, les parcours et les expériences, il y a avant tout des personnes qui souhaitent vivre avec respect, sécurité et dignité, comme tout le monde.

Mieux comprendre les autres permet de construire des relations plus justes, des espaces plus sûrs et une société plus apaisée. Chacun.e à son échelle peut contribuer à davantage de bienveillance. En écoutant, en apprenant, en respectant les identités et en refusant les préjugés.

Que ce PDF soit un point de départ, un soutien, un apprentissage ou simplement un rappel. Chaque pas vers plus de compréhension compte.

Et c'est ensemble que nous pouvons construire un monde où chacun.e a sa place, librement et sereinement.

JUSTE APRÈS VOUS TROUVEREZ UN
LEXIQUE ET DES RESSOURCES POUR
ALLER PLUS LOIN



RESSOURCES UTILES

LITTÉRATURE :

UNE HISTOIRE DE GENRES

De Lexie

Guide pour comprendre et défendre les transidentités

PETITE FILLE DEVIENDRA GRAND

De Louis FEGHLOU et Marie-Lou LESAGE

(Bande dessinée)

GIRLFRIENDS

De Sara SOLER

(Roman graphique)

ASSOCIATIONS

LE REFUGE

Fondation. Aide pour l'hébergement et accompagne les jeunes LGBTQIA+ victimes de violences intrafamiliales

FRANSGENRE

Association nationale d'information et d'entraide pour les personnes transgenres, en questionnement et leurs proches

ACCEPTESS-T

Autosupport trans, tds, migrant.e.s, précaires

TRANSPiRE

Association sportive à destination des personnes trans, nb et intersexes

CRÉATEUR.RICE DE CONTENU

LEXIE @aggressively_trans

MORGAN NOAM @morgan.noam

FELIX @felixlafrappe

PAINT @paint.media

LEXIQUE

IDENTITÉ DE GENRE

Ressenti profond d'être un homme, une femme, les deux, ni l'un ni l'autre, ou autre

SEXE ASSIGNÉ À LA NAISSANCE

Genre déclaré à la naissance souvent basé sur les organes génitaux.
Noté parfois “**AMAB**” (assigné homme à la naissance) / “**AFAB**” (assigné femme à la naissance)

PERSONNE TRANSGENRE

Personne dont l'identité de genre ne correspond pas au sexe assigné à la naissance

PERSONNE CISGENRE

Personne dont l'identité de genre correspond au genre assigné à la naissance

NON BINAIRE

Personne qui ne se reconnaît pas dans un genre binaire (homme ou femme)

GENDERFLUID

Identité de genre qui peut varier dans le temps

EXPRESSION DE GENRE

Manière dont une personne exprime son genre (vêtements, attitude, coiffure, etc)

DYSPHORIE DE GENRE

Souffrance liée au décalage entre identité de genre et corps/perception sociale

TRANSITION DE GENRE

Ensemble des changements et des évolutions qu'une personne peut vivre/choisir pour être en accord avec son identité de genre

EUPHORIE DE GENRE

Sentiment de bien-être quand le genre est reconnu ou exprimé correctement

PRONOMS

“il” “elle” “iel”... utilisés pour parler d'une personne

LEXIQUE

DEADNAME

Ancien prénom d'une personne transgenre qui n'est plus utilisé

MÉGENRAGE

C'est le fait volontaire ou non d'utiliser le mauvais pronom ou genre pour une personne

OUTING

C'est le fait de révéler l'identité d'une personne ou son orientation sexuelle/affective sans son consentement

COMING OUT

C'est le moment où une personne annonce son identité/orientation

ALLIÉ.E

Personne qui soutient activement les personnes transgenres (ou autre communauté en fonction)

PERSONNE QUEER

Terme inclusif que certaines personnes utilisent pour désigner une identité en dehors des personnes cisgenres et/ou hétéro

PERSONNE INTERSEXE

Personne née avec des caractéristiques (chromosomes, hormones, organes génitaux ou reproductifs) qui ne correspondent pas aux catégories médicales binaires du "masculin" ou du "féminin". Il s'agit d'une variation naturelle du corps humain.

AGENRE

Personne qui ne se reconnaît dans aucun genre

SAFE (ESPACE SAFE, PERSONNE SAFE)

Se dit d'une personne, d'un lieu ou d'un environnement où une personne peut se sentir en sécurité, respectée et sans jugement

TRANSPHOBIE

Ensemble des attitudes, propos, comportements ou discriminations hostiles envers les personnes transgenres, pouvant se manifester de manière verbale, sociale, institutionnelle ou physique

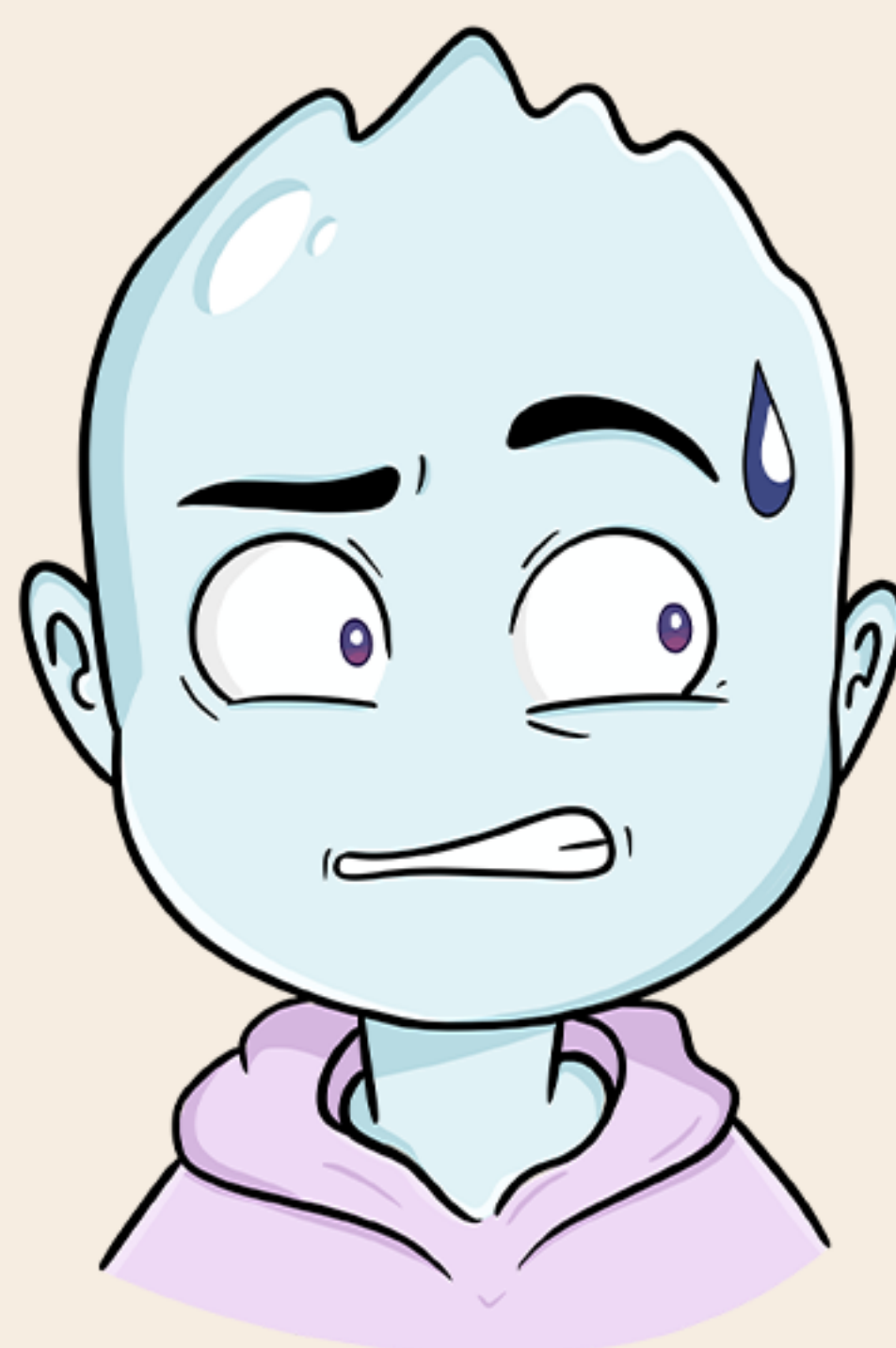
Cet ebook, incluant l'intégralité de ses textes, illustrations, graphismes, structures et éléments visuels, est protégé par le droit d'auteur.

Il est mis gratuitement à disposition uniquement pour un usage personnel et individuel de lecture.

Cela n'accorde aucun droit de reproduction, de diffusion ou d'exploitation, même partielle.

**SONT STRICTEMENT INTERDITS,
SANS AUTORISATION ÉCRITE PRÉALABLE :**

- La copie, reproduction ou redistribution totale ou partielle du contenu
- L'extraction ou réutilisation des textes, images ou illustrations, sous quelque forme que ce soit
- La publication de pages, extraits, captures d'écran ou éléments visuels sur internet, réseaux sociaux ou tout autre support
- Toute modification, adaptation ou réutilisation à des fins personnelles ou commerciales
- Toute appropriation, même partielle, du contenu ou de sa présentation



**LE PARTAGE DE CET EBOOK EST AUTORISÉ UNIQUEMENT SOUS
SA FORME INTÉGRALE ET ORIGINALE, SANS
ALTÉRATION NI DÉCOUPAGE.**

Toute violation de ces conditions constitue une atteinte aux droits de propriété intellectuelle et pourra entraîner des poursuites civiles et/ou pénales conformément à la législation en vigueur.

L'accès à ce document implique l'acceptation pleine et entière de ces conditions.