

Guide à l'intention des proches de personnes TNBQ

TRANS/NON-BINAIRE OU
EN QUESTIONNEMENT



TRANS

Mauricie — Centre-du-Québec

Table des matières

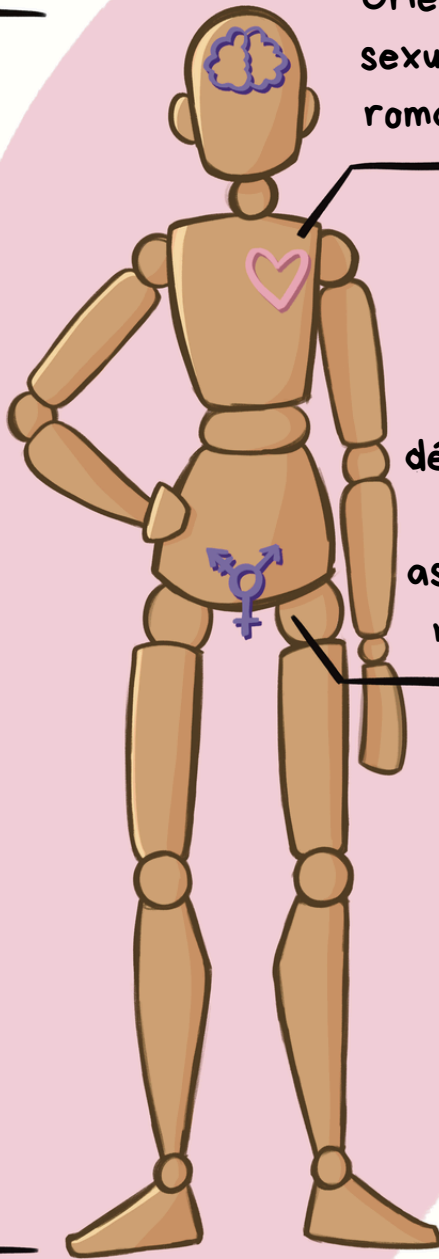
Concepts.....	3-8
Premiers questionnements.....	9-14
Dévoilement.....	15-19
Deuil.....	20-23
Transition sociale.....	24-29
Transition légale.....	30-36
Transition médicale.....	37-41
Mythes et craintes.....	42-51
Références et remerciements.....	52

Identité de genre

Orientation
sexuelle et
romantique

Sexe
déterminant
le genre
assigné à la
naissance

Expression
de genre



Vocabulaire :

➤ **Sexe assigné à la naissance** : est constaté par le corps médical par l'observation des organes génitaux du bébé.

➤ **Genre assigné à la naissance** : est l'ensemble des attentes genrées que l'on a envers un individu en fonction du sexe qui lui a été assigné à sa naissance.

➤ **Identité de genre** : est l'expérience intérieure et profonde qu'une personne éprouve envers son genre. Il s'agit du sentiment d'être femme, homme, les deux, ni un ni l'autre, etc.

➤ **Expression de genre** : désigne la manière dont une personne se présente et exprime son genre socialement et peut être une combinaison de plusieurs caractéristiques.

➤ **Personne cis/cisgenre** : désigne un individu dont l'identité de genre authentique correspond à celle assignée à sa naissance.

› **Personne trans/transgenre** : désigne un individu dont l'identité de genre authentique diffère de celle assignée à sa naissance.

› **Homme trans** : désigne une personne ayant été assignée femme à la naissance, qui transitionne vers le genre masculin.

› **Femme trans** : désigne une personne ayant été assignée homme à la naissance, qui transitionne vers le genre féminin.

› **Binarité** : système dans lequel on divise l'expérience humaine en deux catégories strictes et opposées, soit femme et homme.

› **Intersexe** : se dit des personnes dont le sexe ne peut être catégorisé entre femelle et mâle. Ces personnes présentent des variations, que ce soit au plan génital, hormonal, des gamètes et des chromosomes sortant des catégories médicales mâle et femelle. Elles représentent 1,7% de la population.

➤ **Personne non-binaire** : désigne à la fois une identité de genre et l'ensemble des identités de genre en dehors de la binarité femme/homme. En ce sens, une personne non-binaire peut s'identifier partiellement aux genres binaires (fluide, bigenre, demigenre, etc.) ou s'identifier complètement à l'extérieur de la binarité (queer, agenre, neutrois, etc.).

➤ **Caractéristiques physiques sexuelles primaires** : désigne l'ensemble des organes reproducteurs internes et externes d'une personne.

➤ **Caractéristiques physiques sexuelles secondaires** : désigne l'ensemble des caractéristiques physiques qui se développent à la puberté (pilosité, ton de la voix, poitrine, etc.).



➤ **Dysphorie de genre** : la souffrance ou l'inconfort ressenti en raison d'un décalage entre le genre ressenti (identité de genre) et celui perçu (dysphorie sociale). La dysphorie de genre peut aussi faire référence à l'inconfort face aux caractéristiques physiques sexuelles primaires et secondaires de la personne (dysphorie corporelle).

➤ **Euphorie de genre** : sentiment d'euphorie, d'apaisement et/ou de joie qu'une personne ressent lorsque son genre perçu et ressenti sont alignés.

➤ **Morinommer (*deadnaming*)** : utiliser l'ancien prénom ou le prénom de naissance d'une personne trans ayant changé de prénom pour s'adresser à elle ou pour parler d'elle.

➤ **Mégender** : utiliser les mauvais pronoms ou les mauvais accords pour parler à une personne ou pour parler d'une personne.

➤ **Transphobie** : sentiment d'hostilité, de mépris, d'aversion ou de haine envers les personnes trans.

➤ **Androgyne** : est un terme composé des mots grecs « andros » qui veut dire « homme » et « gynè » qui veut dire « femme ». Une personne androgyne est une personne dont l'expression de genre est à la fois féminine et masculine, ou encore ni spécifiquement féminine ni spécifiquement masculine.

➤ **Microagression** : fait référence à des remarques, commentaires, gestes ou comportements hostiles ou méprisants à l'égard d'une personne faisant partie d'un groupe marginalisé. Ces actions peuvent être réalisées de façon intentionnelle ou par inadvertance et sont souvent banalisées, voire minimisées. Or, ces microagressions peuvent s'accumuler et nuire à la santé mentale des personnes marginalisées.





Les premiers
questionnements diffèrent
d'une personne à l'autre.

Certaines personnes
commencent à se
questionner sur leur identité
de genre ou encore à
exprimer une discordance
entre le genre assigné et celui
ressenti très tôt dans leur vie.

**Quelques enfants vont par exemple
demander :**

«Quand est-ce que je vais devenir une
fille/un garçon?»

«Quand est-ce que mes seins vont pousser
ou quand est-ce que mon pénis va
pousser ?»



Les questionnements peuvent être engendrés par des attentes genrées placées sur l'enfant.

Par exemple:

- Devoir porter des vêtements typiquement féminins ou masculins.
- Devoir faire des activités/sports genrés ou considérés comme appartenant à un genre plus qu'à un autre.
- Être éduqué différemment que son frère/sa sœur, parce que son genre assigné à la naissance n'est pas le même.

Des questionnements peuvent apparaître également en raison des discours entendus en lien avec l'avenir.

Par exemple:

- Quand tu seras grand/grande [...].
- Quand tu seras mère/père [...].

Dans certains cas, les questionnements s'amointrissent avec le temps sous une pression sociale ou familiale de conformité.

Une personne peut vivre une période de surperformance des stéréotypes de son genre assigné, dans une ultime tentative de conformité. À noter que l'on permet parfois plus de latitude aux enfants quant à l'expression de leur genre, en raison de la croyance que cela constituerait simplement une phase de l'enfance.

L'avènement de la puberté vient souvent exacerber la dysphorie de genre, puisqu'avec elle vient le développement des caractéristiques physiques sexuelles secondaires. Ces caractéristiques vont généralement à l'encontre de l'identité de genre de l'enfant et lui retire par la même occasion sa neutralité corporelle, provoquant souvent un sentiment d'urgence.

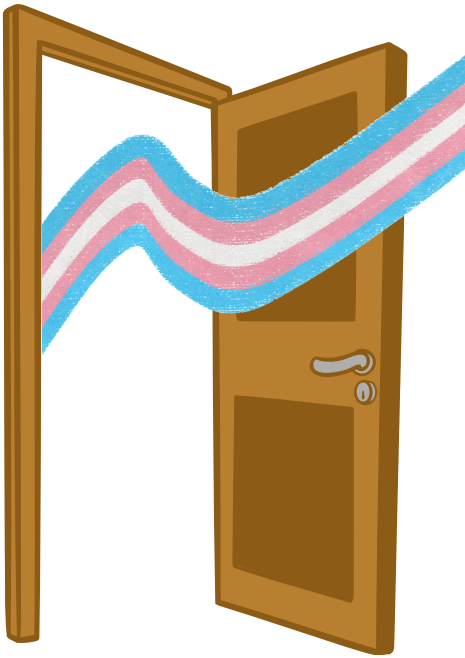




Pour certains individus, les questionnements sont linéaires et persistants, pour d'autres ils sont intermittents et pour certains encore ils surviennent tardivement, à l'âge adulte.

Au contraire, certaines personnes ne s'étant jamais questionnées réalisent leur transidentité d'un seul coup, en ayant entendu le témoignage d'une personne trans ou encore en ayant été témoin de la transition d'une autre personne.

La présence de modèles TNB positifs dans les médias, ainsi que dans l'entourage facilite le processus de coming out et peut permettre à une personne de ne pas faire un coming in.

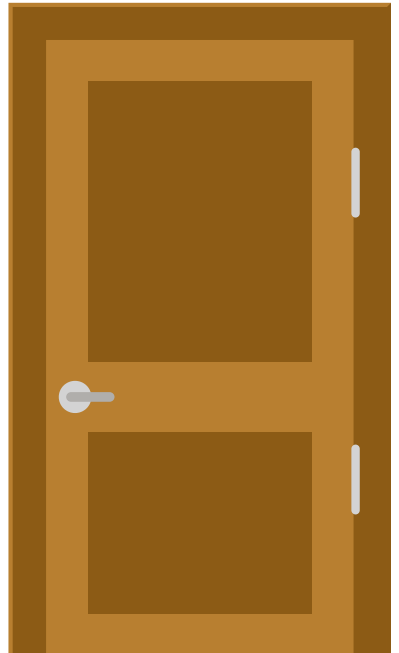


Lors de la réalisation de leur transidentité, autant des enfants comme des adultes feront un «*coming-in*».

C'est à dire qu'ils dissimuleront leur transidentité consciemment ou inconsciemment.

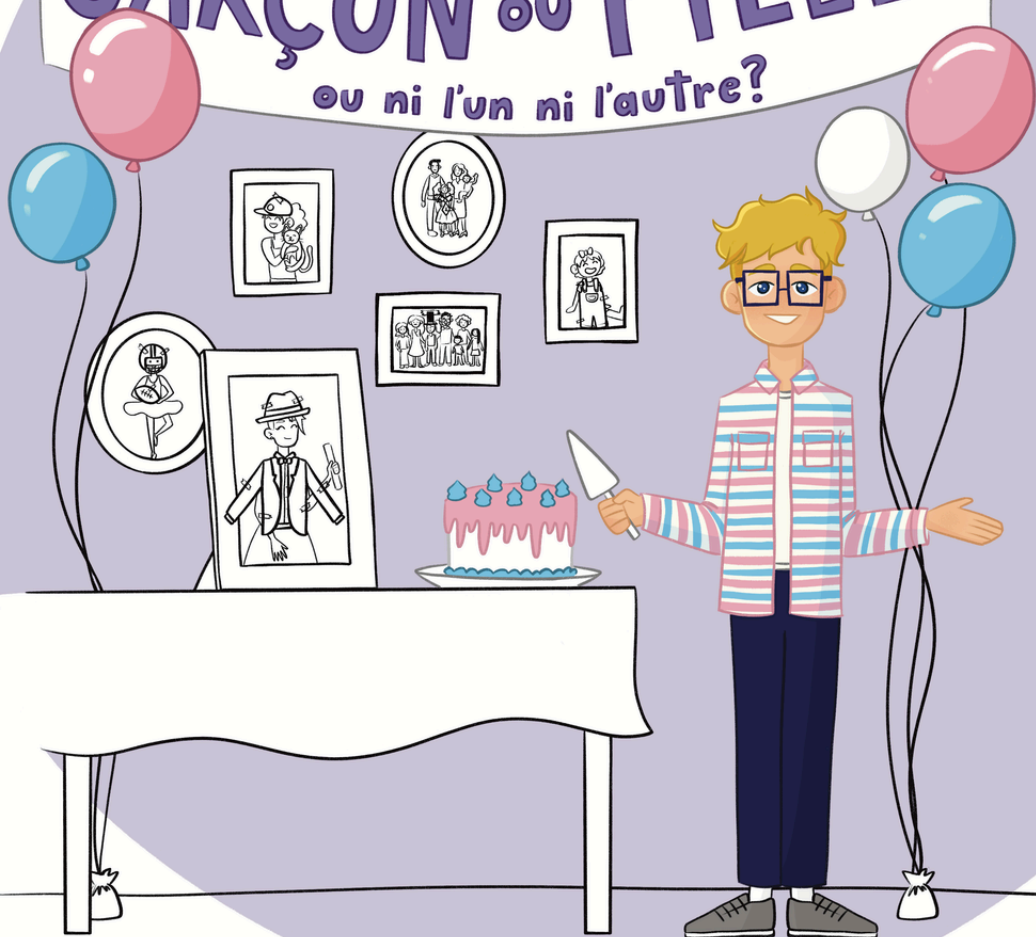
De par les normes sociales établies, une personne craint de partager son identité avec autrui en raison de dangers anticipés.

Une personne peut également ressentir un dégoût ou du rejet face à sa propre identité, c'est ce que l'on appelle la transphobie internalisée.



GARÇON ou FILLE?

ou ni l'un ni l'autre?

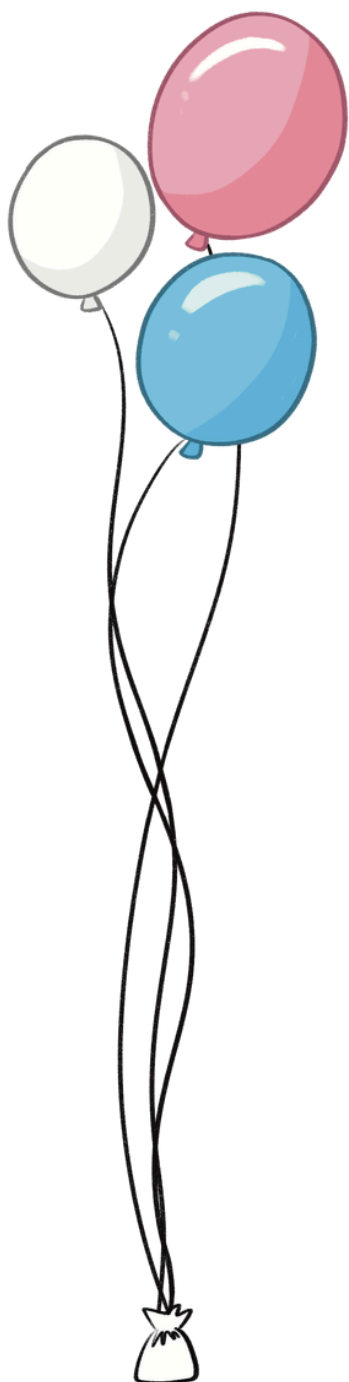


Le dévoilement «coming out» est l'action **volontaire** de révéler et de partager son identité de genre avec autrui. Lorsque le dévoilement est volontaire, la personne se sent prête et vit donc souvent une expérience plus positive.

Les premiers dévoilements sont des moments critiques pour les personnes trans qui se rendent vulnérables.

L'affirmation de leur identité est encore fragile et donc elles sont plus sensibles aux rejets. Un soutien familial fort réduit de 93% le taux de suicide chez les jeunes trans. Or, seulement 20% des jeunes trans/non-binaire (TNB), au Québec, disposeraient d'un support suffisant.





Malheureusement, le dévoilement n'est pas toujours volontaire; il arrive parfois que des personnes se fassent déplacarder. Le déplacardage (*outing*) est l'action de révéler l'identité de genre d'une personne à sa place ou de la forcer à dévoiler son identité de genre. Lorsque cela se produit, ce sont souvent des expériences très traumatisantes pour les personnes TNB.



Il faut savoir que les personnes de la communauté font des «*coming-out*» tout au long de leurs vies et ceux-ci deviennent généralement plus facile avec la pratique. À noter que souvent, avec le temps, les personnes sont plus confortables avec elles-même et ont plus confiance en elles. Leur identité se cristallise davantage et donc elles sont plus confortable avec cette dernière et donc moins sensibles aux rejets.

La transphobie internalisée peut parfois causer un dévoilement tardif ou une surperformance de l'identité de genre assignée à la naissance. Il en résulte parfois une transition qui semble plus marquée, causant la surprise autour de la personne.



À noter que ce n'est pas parce qu'il n'y a pas eu de signes avant-coureurs que la personne est moins valide comme personne trans ou qu'elle est moins légitime qu'une personne qui a été davantage visible par le passé. Plus visible n'égale pas plus trans.

Merci d'être là pour
rendre hommage à la
personne que
j'étais...



Plusieurs proches mentionnent vivre un **processus de deuil**. Ce dernier n'est pas le deuil à proprement parler, c'est plutôt le deuil du genre perçu et des attentes genrées qui étaient projetées sur la personne.

Ce processus peut apporter certaines craintes, dont :

«J'ai peur de perdre mon fils/ma fille.»

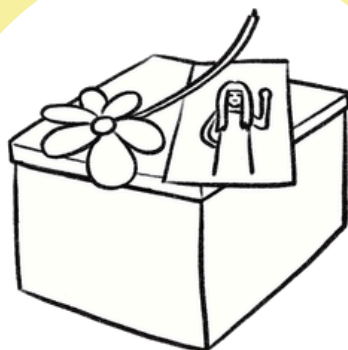
«J'ai peur de perdre mon conjoint/ma conjointe.»

«J'ai l'impression de perdre mon identité.»

«J'ai l'impression de perdre mon ami.e.»

«J'ai l'impression de ne plus connaître ma/mon proche.»

Etc.

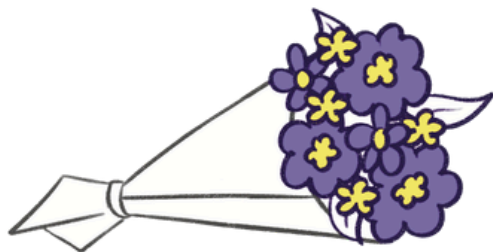




Les personnes trans peuvent parfois vivre un deuil elles-mêmes, de la personne qu'elles s'étaient imaginées qu'elles seraient, d'être dans la majorité, d'être une personne cisgenre. Il faut savoir que les attentes genrées et celles projetées sur une personne créent également des attentes pour cette personne.

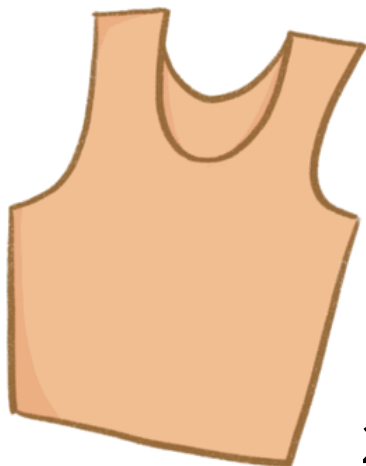
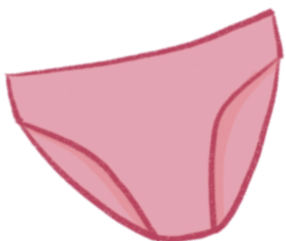


Il est primordial durant cette période d'adaptation de faire preuve de patience et de compassion envers soi-même et votre proche en transition.



La transition sociale englobe tout ce qui peut être perçu par autrui. En ce sens, transitionner socialement c'est modifier son expression de genre, soit la manière d'exprimer son identité de genre socialement par le biais de caractéristiques et de comportements observables par autrui.

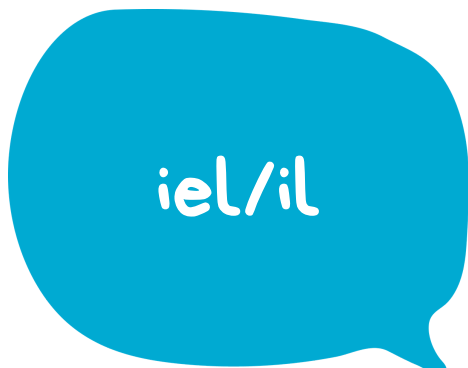
L'expression de genre désigne la manière dont une personne désire se présenter socialement et peut être une combinaison de plusieurs caractéristiques. Celle-ci peut être stéréotypée féminine ou masculine, se situer entre les deux pôles ou être complètement à l'extérieur de ces pôles.



Dans ce type de transition, une personne change son apparence, en vue d'exprimer son identité de genre.

L'expression de genre comporte les éléments suivants :

- Vêtements
- Coupe de cheveux
- Accessoires
- Démarche/gestuelle
- Ton de la voix
- Prénom
- Pronoms : il, lui, elle, iel, ielle, ol, al, ul, etc.
- Accords: masculin, féminin, neutre, alterné (entre le féminin et le masculin)



iel/il

Certaines personnes vont changer/modifier chacun des éléments de la page précédente, alors que d'autres n'en changeront que certains. En effet certaines personnes arboraient déjà une expression de genre en dehors de celle attendue en fonction de leur genre assigné à la naissance, d'autres sont confortables avec des éléments de l'expression de genre qu'elles arboraient déjà.

Il est important de se rappeler que l'expression de genre n'est pas l'identité de genre.

Il est possible d'être une femme trans avec une expression de genre masculine, un homme trans avec une expression de genre androgyne ou encore une personne non-binaire avec une expression de genre féminine.

Il existe plusieurs articles d'affirmation de genre, afin d'apaiser la dysphorie qu'une personne peut ressentir, par exemple:

► **Binder** : veste de compression de la poitrine qui donne l'apparence d'un torse plat.

► **Gaff** : sous vêtement de compression permettant d'aplatir les organes génitaux.

► **Prothèses pénienne** :

- «*stand to pee*» : prothèse en silicone de forme phallique pour uriner debout.



- «*packer*» : prothèse en silicone ou en tissu portée sous les vêtements pour donner l'apparence d'un pénis et de testicules.



► **Prothèses mammaires** : en silicone ou en tissu pour donner l'apparence d'une poitrine.



Que faire lorsque vous mégenrez ou morinomez votre proche?

On évite de se confondre en excuses, cela met davantage l'accent sur l'incident et oblige la personne qui vient de vivre une microagression à vous dire que ce n'est pas grave, alors que pour cette dernière ce n'était pas banal.

Quelques petits trucs pour vous aider dans l'utilisation des nouveaux pronoms et du nouveau prénom (s'il y a lieu) de votre proche :

- Nouveau prénom: utiliser un surnom qui rend les deux parties confortables
- Se pratiquer à utiliser les nouveaux pronoms de son proche avec une personne de confiance
- Se permettre de faire des erreurs
- Expliquer à son proche vos bonnes intentions et votre bonne volonté

La transition légale est le fait d'apporter des modifications à sa documentation légale en vue que son identité de genre soit reflétée légalement.

Une demande doit être effectuée auprès du directeur de l'état civil du Québec et peut être réalisée par la personne concernée elle-même lorsque **majeure**.

Lorsque la personne est âgée **de 14 à 17 ans**, celle-ci peut présenter sa demande sans l'accord d'un parent ou titulaire légal, mais doit présenter une lettre d'un.e professionnel.le de la santé.

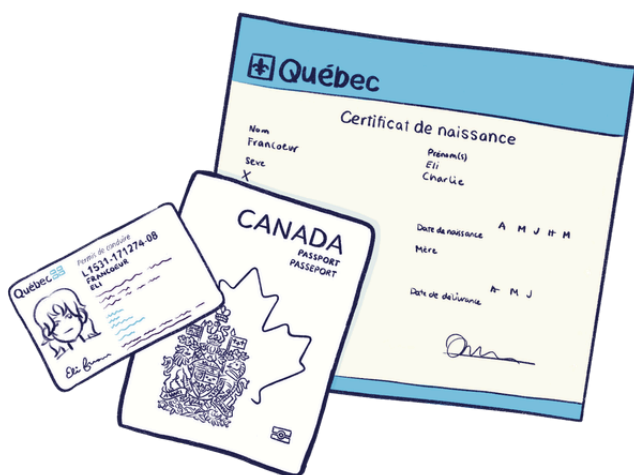
Finalement, lorsque âgé de **14 ans et moins**, un parent/titulaire légal doit faire la demande pour l'enfant, obtenir l'accord de l'autre parent (si applicable) et y ajouter une lettre d'un.e professionnel.le de la santé.

À noter que la première demande de changement de mention de sexe et de prénom est gratuite.

Processus au directeur de l'état civil :

- La personne demanderesse ou sa/son tuteur doit remplir le formulaire de demande de changement de mention de sexe, annexer ses documents d'identification, ainsi que se faire assermenter avec un proche n'ayant aucun lien de parenté avec la personne demanderesse, puis envoyer par la poste la demande au directeur de l'état civil.
- Le directeur de l'état civil transmet un accusé de réception.
- Une décision du Directeur de l'état civil sera rendue.
- La personne demanderesse recevra un certificat de changement de nom et de mention de sexe.

La personne pourra ensuite faire une demande pour un nouveau certificat de naissance, toujours au directeur de l'état civil, ainsi que changer ses prénom et mention de sexe dans toutes les instances gouvernementales fédérales, provinciales et municipales.



Voici une liste non exhaustive des instances où il sera également possible de faire des demandes de changement:

- SAAQ
- Passport Canada
- Élection Québec, élection Canada (parfois automatique)
- Revenu Québec, revenu Canada
- Bail résidentiel/commercial
- Carte de bibliothèque
- Hydro-Québec
- Diplomations (secondaire, professionnel, collégial et universitaire)
- Toute attestation de formations (RCR, CNESST, etc)
- Etc.



Certaines personnes trans choisissent de conserver leur morinom sur leur nouveau certificat de naissance comme second prénom, alors que d'autres non.

Des personnes choisissent un nouveau prénom qui a des sonorités similaires à leur ancien prénom, ou encore une masculinisation ou une féminisation de leur prénom de naissance, alors que d'autres en choisissent un sans lien.

Cela peut s'expliquer par la grande dysphorie que leur ancien prénom leur a causé dans leur vie et elles souhaitent donc s'en éloigner le plus possible.

Il y a également des personnes trans qui conservent le même prénom qu'on leur avait offert à la naissance, soit parce qu'elles ont un prénom considéré unisexe ou parce qu'elles éprouvent un attachement particulier à ce dernier.



En vue d'en sélectionner un nouveau, certaines personnes demandent à leurs parents quel prénom elles auraient eu, si elles avaient été assignées à leur genre authentique à la naissance et choisissent celui-là ou en choisissent un avec leurs parents.

D'autres personnes essaient plusieurs prénoms avec leurs ami.e.s, leurs proches ou dans des interactions sociales avec des inconnus, pour voir lequel leur colle le mieux à la peau, alors que certaines ont toujours eu un prénom en tête et le choisissent officiellement le moment venu.





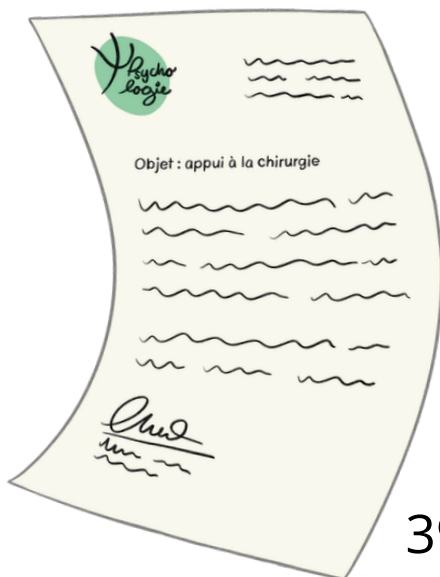
Plusieurs options s'offrent aux personnes trans et non-binaire en terme de **transition médicale**.

À noter que ce n'est pas parce qu'il y a plusieurs traitements et chirurgies que les personnes doivent avoir recours à chacun d'entre eux ou encore avoir recours à quelque traitement que ce soit.



Transition féminisante :

- Bloqueurs de testostérone
- Thérapie hormonale (oestrogène, progestérone)
- Épilation au laser
- Thérapie de la voix
- Chirurgie de féminisation de la voix
- Réduction de la pomme d'adam
- Augmentation mammaire
- Chirurgie de féminisation du visage
- Orchidectomie (ablation des testicules)
- Vaginoplastie avec cavité vaginale
- Vaginoplastie sans cavité vaginale



Transition masculinisante :

- Thérapie hormonale (testostérone)
- Mastectomie
- Chirurgie de masculinisation du visage et du corps
- Métaïodoplastie (masculinisation des organes génitaux)
- Phalloplastie (création d'un phallus)
- Création de l'urètre
- Insertion d'implants testiculaires
- Insertion d'un implant pénien



Pour plus amples informations sur les chirurgies d'affirmation de genre, leurs procédures et leurs couvertures, rendez-vous sur le site web du GRS Montréal :

<https://www.grsmontreal.com/fr/accueil.html>

À noter que certaines chirurgies offrent plusieurs options/choix, en fonction des préférences esthétiques de la personne et de sa morphologie.

Il est également possible pour les personnes trans de préserver leur fertilité, via divers programmes et procédures.



Mythe :

1. « **les sont trop jeunes pour savoir qu'ils sont trans.** »

Réalité :

Selon les études de Crooks et Baur, 2017 et Langis et Germain, 2015 :

- La conscience de genre se produit entre 18 mois et 3 ans.
- La stabilité de genre se réalise entre 3 et 5 ans.
- Finalement, la constance ou la consolidation du genre survient vers l'âge de 4 à 7 ans.

On peut donc affirmer que les enfants constatent et comprennent les normes de genre très tôt et s'identifient à un genre ou non, également assez jeunes.

Mythe :

2. **« Il y a bien plus de personnes trans qu'avant./ C'est un nouveau phénomène, une mode. »**

Réalité :

Il est vrai que nous en entendons davantage parler depuis que l'acceptabilité sociale des personnes trans et non-binaires est plus favorable. Or, cela ne veut pas dire qu'il y a plus de personnes TNB. Cela signifie qu'il y en a davantage qui se dévoilent et qui le vivent au grand jour.

Nous savons également que bien des cultures historiques et présentes reconnaissent plus de deux genres. Il y a eu les Muxes au Mexique, les personnes bispirituelles (aux deux esprits) dans les communautés autochtones d'Amérique, les Calalai en Indonésie, etc.

Ce n'est pas parce que le concept est plus récent dans nos sociétés occidentales, et récemment abordé par les médias de masse qu'il s'agit d'un nouveau phénomène.

Mythe :

3. « Les personnes trans sont nées dans le mauvais corps. »

Réalité :

En fait, tout corps est un bon corps s'il nous tient en vie. De plus chaque corps est unique même entre les personnes cis. Une partie des personnes trans a recourt à des soins d'affirmation de genre afin de se sentir plus confortable dans leur corps (dysphorie corporelle). D'autres personnes trans ne ressentent pas le besoin d'aller vers ce type de parcours médical.



Mythe :



4. « **Avoir accès à la transition médicale est rendu trop facile et trop rapide.** »

Réalité :

Les personnes trans font face à bien des délais, dans l'accès à leurs soins.

Les personnes professionnelles spécialisées au public se font très rare, celles au privé se font également rarissime, en plus d'occasionner des coûts importants aux personnes TNB. Ces personnes professionnelles ont aussi des listes d'attentes assez imposantes, pouvant s'étendre sur de longues périodes.

Une fois les lettres de recommandation en main, il peut s'écouler plusieurs mois, voir dans certains cas, des années avant l'obtention d'une thérapie hormonale ou de chirurgies d'affirmation de genre.

Mythe :

5. « Il y a beaucoup de détransition.

Réalité :

Il faut comprendre que lorsque l'on parle de détransition, il y a **4 différents types**.

1-**La détransition** : l'arrêt de la transition sociale et/ou médicale, un changement identitaire ou une inversion du processus de transition.

2-**La désistance** : la cessation de son identification trans.

3-**La retransition** : une évolution dans l'identité de la personne, passant par exemple d'une identité d'homme trans à personne non-binaire, ou encore une reprise de transition, après avoir détransitionné.



4- **La discontinuation** : l'arrêt ou la non poursuite d'un traitement hormonal, qui ne signifie pas nécessairement que la personne détransitionne à proprement parler.

Dans les motifs qui amènent une personne à détransitionner, il y a plusieurs facteurs.

Par exemple :

- Manque de soutien
- Pression à détransitionner
- Transphobie et discrimination
- Manque d'accès aux soins et traitements
- Barrière financière
- Complications et effets secondaires
- Contres-indications médicales
- Fertilité
- Doute identitaire



Il est possible d'avoir des doutes ou des regrets concernant certains aspects de sa transition sans forcément vouloir l'arrêter ou changer d'identité.

On ne peut pas empêcher ou prévenir une détransition, mais on peut accompagner les personnes détrans dans leurs processus si nous avons conservé un lien de confiance avec elles tout au long de leur transition.



Craintes et peurs que les proches peuvent vivre :

- Du jugement (stress des minorités)
- De perdre leur proche
- De la discrimination que leur proche pourrait vivre
- De l'intimidation (à l'école, au travail, etc.)
- Du climat sociopolitique
- Du stigma social
- Que leur proche regrette (détransition)
- De ne pas avoir accès à des professionnel.les
- De la critique d'appuyer la transition de son proche
- De la critique de ne pas appuyer la transition de son proche
- De ne pas en faire suffisamment
- Des regards dans les lieux publics
- De perdre des ami.e.s et/ou des proches
- Être isolé.e dans sa famille élargie

Comme proche, vous pouvez avoir l'impression que tout va vite, trop vite, et que c'est précipité ou irréfléchi. Cela fait également partie de ce qui nourrit la crainte que votre proche regrette ses choix.

Cependant, votre proche a généralement attendu, mijoté intérieurement, parfois des années durant, iel est donc prêt.e à entamer son parcours de transition. De nombreuses personnes trans attendent si longtemps, que lors du dévoilement, il y a un sentiment d'urgence, car la dysphorie est à son comble. Cela crée donc un décalage entre le vécu de la personne TNB et la perception de ses proches.

En terminant, sachez que vous n'avez pas besoin de tout comprendre pour respecter votre proche et être son allié.



Références

Fiche d'introduction Clientèle trans, non-binaire et en questionnement de genre, CISSS de la Montérégie,

https://www.santemonteregie.qc.ca/sites/default/files/2024/05/lgbtq_fiche_-_clientele_trans_non_binaire_et_questionnement_de_genre_0.pdf

Nathalie Fréchette, Paul Morissette, 20 août 2018, Identité de genre, développement de l'enfant, CCDMD, consulté le 21 janvier 2026,

<https://developpement.ccdmd.qc.ca/texte-theorique/identite-de-genre/>

Annie Pullen Sansfaçon, Démystifier les variations de parcours de soins liés à l'identité de genre et les enjeux vécus par les communautés détrans, 1er Symposium en santé trans du CHU Sainte-Justine, 23 mai 2025

Remerciements

TRANS Mauricie/Centre-du-Québec tient à remercier **le Bureau de lutte contre l'homophobie et la transphobie** pour leur soutien financier, le chargé du projet : L'entourage c'est essentiel ! **Marius Larose** pour la rédaction, la conception et la mise en page, **Maxime Larose** pour la correction et la relecture, ainsi qu'**Emy Trépanier** pour les illustrations.

Dépôt : février 2026



www.transmcdq.com

