

## SEXE, SEXUALITÉ, GENRE ... ?

Souvent la confusion est faite entre sexe, sexualité et identité de genre. Bien que les personnes trans fassent partie du sigle LGBT (Lesbiennes, Gays, Bisexuel.le.s et Trans) être trans n'est pas une sexualité mais une identité. En effet, l'attraction sexuelle envers une personne (homo-, hétéro-, bi- ou a-sexualité) est un sentiment amoureux ou sexuel qu'une personne peut ressentir, alors que l'identité de genre se rapporte à son appartenance dans un genre. Aussi, une personne trans peut vivre la sexualité de son choix.

De plus, le sexe et le genre sont deux choses différentes. Être un garçon ou une fille, un homme ou une femme (ou ni l'un, ni l'autre) n'est pas une question de sexualité mais de genre. Le genre regroupe toutes les caractéristiques qui différencient le masculin du féminin dans la société. L'identité de genre est donc la conviction intime d'être garçon, fille ou entre les deux.

## QU'EST-CE QUE C'EST « ÊTRE TRANS » ?

Trans est un terme rassemblant plusieurs identités ayant comme lien le fait d'avoir une identité de genre différente que celle assignée à sa naissance. À l'inverse, une personne appartenant au même genre que celui qui lui a été assigné à la naissance est une personne cis.

Souvent, deux parcours de transition sont empruntés :

- FtM (Female to Male) ou FtX (Female to X), est un parcours par lequel une personne assignée « féminin » va se masculiniser et s'identifie comme homme.
- MtF (Male to Female) ou MtX (Male to X), est un parcours par lequel une personne assignée « masculin » à la naissance va se féminiser et s'identifie comme femme.

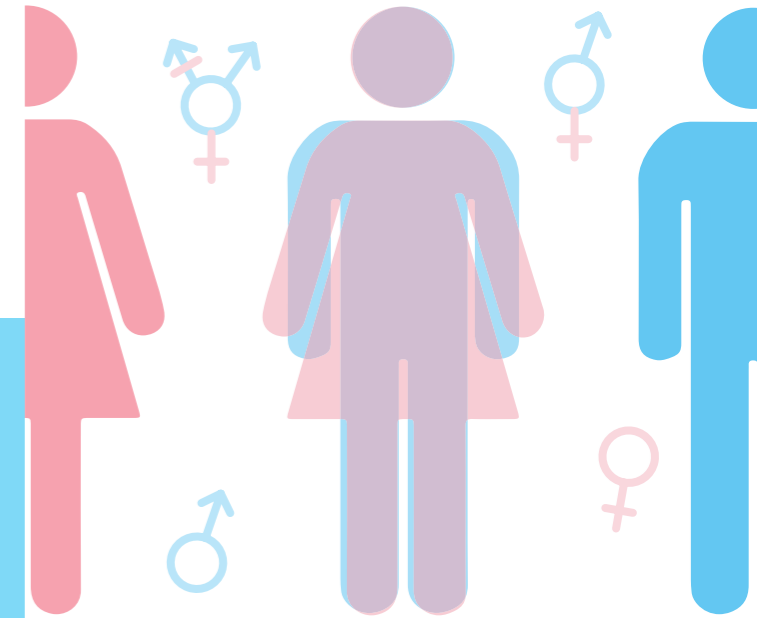
Ces parcours peuvent suivre des étapes médicales auprès de psychiatres et de psychologues, d'endocrinologues (médecins spécialistes des hormones) et de chirurgiens, ou non.

### BIEN PLUS ...

On peut aussi ne pas se reconnaître dans le genre masculin ou féminin. En effet, certaines personnes choisissent de ne pas se définir dans un genre, ces personnes vivent alors dans un genre non-binaire (agenre, bigenre, fluide...). Bien plus qu'homme et femme, les identités de genre sont un large spectre d'identités !

# TRANS : VIV(R)E MON GENRE !

Dépliant à l'intention  
des jeunes personnes trans et de leur entourage



En collaboration avec

**Trans3.0 :**

34 rue Bouquière - Bordeaux  
Permanence le second jeudi de  
chaque mois de 18h à 20h  
Email : permanence@trans3.fr  
www.trans3.fr  
Sur Facebook : Trans3.0

**Contact Aquitaine :**

MJC CL2V - 11 rue Erik Satie - Bordeaux  
www.asso-contact.org/33  
Sur Facebook : Contact Aquitaine  
Ligne d'écoute : 0 805 69 64 64

Texte : Clément Reversé  
Conception graphique : Nikyta Madeira

## COMMENT SAVOIR SI JE SUIS TRANS ?

On peut se sentir inconfortable dans notre genre assigné ou dans l'expression de son genre. Être trans, c'est se sentir plus à l'aise dans un autre genre que celui assigné à la naissance. C'est avant tout une autoperception et de l'autodéfinition.

### EST-CE QUE JE SUIS « NORMAL » ? EST-CE UNE MALADIE ?

Être trans est aussi normal qu'être humain ! À travers l'Histoire et les cultures, beaucoup de personnes ont vécu une existence identitaire trans. Les personnes trans sont dans tous les milieux et l'on peut en croiser tous les jours sans le savoir. Bien qu'être trans semble être particulier et que certaines personnes ne comprennent pas, être trans est commun.

Être trans n'est pas une maladie et donc ça ne se « soigne » pas. Cependant, une personne trans peut faire le choix de faire un parcours de transition médicale mais aussi du soutien auprès d'un psychiatre ou psychologue.

## FAIRE SON COMING OUT

Comme le Coming Out de sa sexualité, le Coming Out de son identité de genre existe ! Il consiste à annoncer à son entourage que son identité de genre est différente de celle assignée à la naissance.

Il n'y a aucune obligation de parler de son identité. Cependant, beaucoup de personnes ressentent le besoin de partager avec leur entourage, surtout si l'on souhaite s'engager dans une transition médicale.

Si l'on décide de partager son identité, il faut dans un premier temps en discuter avec des personnes avec qui l'on se sent le plus à l'aise et qui pourraient être compréhensives. Cela peut être un membre de la famille, un.e ami.e, un professeur en qui l'on a confiance, un membre d'une association LGBT, une autre personne trans ...

Annoncer sa transidentité par le Coming Out est une étape importante. Aussi, lorsque l'on est amené à faire son Coming Out ou sa transition, une source de soutien peut être essentielle.

Après son Coming Out, la plupart des personnes se sentent heureuses et épanouies, alors que d'autres ont un parcours plus compliqué. Avant tout, soyez sûr d'avoir quelqu'un à qui parler ; vous pouvez notamment trouver ce soutien en association.

## VERS QUI SE TOURNER ?

De plus en plus de personnes trans arrivent à se sentir bien dans leur identité trans ou cis. En commençant à vous sentir en adéquation avec un genre et en apprenant plus sur la transidentité, vous pourrez vous sentir plus confortable et gagner en confiance. Avoir une vision positive de son identité est important. Par la suite, vous pouvez en parler avec quelqu'un en qui vous avez confiance, certaines personnes pourront vous soutenir mais d'autres, parfois au sein de votre famille, peuvent avoir des réticences sur la question et des problèmes de communication. Il est important d'en parler et de rompre l'isolement, néanmoins vous devez faire attention à qui en parler. Si vous n'osez pas en parler avec votre entourage n'hésitez pas à vous tourner vers des associations spécialisées comme Trans3.0.

### DISCRIMINATION ET HARCELEMENT

Malheureusement la discrimination et le harcèlement envers les personnes trans existent et s'appellent la transphobie. Les actes transphobes sont liés à des préjugés sur les personnes trans. La transphobie peut également passer par le refus d'accepter l'existence des personnes trans. Les violences, qu'elles soient transphobes ou non, restent inacceptables et doivent être prises au sérieux.

## POUR L'ENTOURAGE : COMMENT SOUTENIR UNE PERSONNE TRANS ?

Avant tout, renseignez-vous sur les questions relatives aux personnes trans afin d'être mieux renseigné et ainsi de mieux comprendre et traiter les personnes trans.

Dans l'optique de soutenir, il est important de respecter l'usage de prénom et du pronom de la personne ; dans le doute, demandez !

Soyez respectueux dans vos propos et ne soyez pas trop intrusif dans la vie privée et intime de la personne.

Ouvrez la communication avec les personnes qui le désirent afin de créer un environnement sain et ouvert à la communication. La transition de genre n'est pas toujours facile à envisager seul.e et ainsi l'apport communicatif et le soutien que vous pouvez apporter seront appréciés et pourront permettre d'engager le contact et de rompre l'isolement potentiel.

Vous pouvez également trouver du soutien auprès d'associations familiales LGBT tel que Contact Aquitaine, ceci vous permettra de parler de votre expérience, notamment entre parents et enfants.