



**CHRYSSALIDE** présente

# LES TRANSIDENTITÉS ET LES PROCHES

Familles, parents, enfants, amis

Les guides Chrysalide: N°2 Les transidentités et les proches



## Partie trans



Forum FimParents

Rhône-Alpes



VILLE DE LYON



**CHRYSSALIDE**

# Présentation de Chrysalide

Chrysalide est une association militante faite par et pour des personnes transsexuelles, transgenres, intersexes, travesties, ou qui se sentent proches des questions trans. Nos buts sont la diffusion d'informations sur les transidentités, la lutte contre la transphobie, la collaboration avec des partenaires sociaux et médicaux, et la tenue de groupe d'échanges et de dialogues mensuelles.

## Plus d'infos :

Le site <http://chrysalidelyon.free.fr>  
Le mail [chrysalidelyon@yahoo.fr](mailto:chrysalidelyon@yahoo.fr)  
Le téléphone 06.34.42.51.92

## Groupe d'Échanges et de Dialogues:

Le 3ème samedi de chaque mois  
Au FGL, 17 rue Romarin, 69001 Lyon  
Pas de permanence en juillet et août

## Les guides de Chrysalide

N°1 – La transidentité, la transphobie. Petit guide sur les discriminations dont sont victimes les trans et sur les moyens de les éviter, 2009.

N°2 – Les transidentités et les proches : famille, parents, enfants et amis, 2010.

N°3 – Les transidentités et la réduction des risques 1. Santé sexuelle et toxicomanie, 2010.

N°4 – Les transidentités et la réduction des risques 2. La transition médico-chirurgicale et aspects sociaux (à paraître en 2011).

N°5 – Les transidentités et l'insertion sociale : aspects juridiques, administratifs et professionnels (à paraître en 2011).

Rédaction : Sophie

Illustrations : Meringue

Recueil de témoignages : Cécile

Mise en page : Louis

Relecture : Sam et Lo du forum FtM-parents et proches, Sam, Cécile, Marie, David, Daniel et Evelyne.

Ce livret a été subventionné par la Région Rhône-Alpes et la Ville de Lyon.

Nous remercions tout particulièrement nos adhérents, bénévoles et donateurs qui soutiennent les actions de Chrysalide. Nous remercions également les personnes qui nous ont confié leurs témoignages ainsi que le forum FtM-Parents.

Un très grand merci à Katia Philippe, ancienne conseillère régionale déléguée en charge de la jeunesse et de la lutte contre les discriminations de Rhône-Alpes, sans qui cette brochure n'aurait jamais pu voir le jour.

## Sommaire “Partie Trans”

Introduction	3
Glossaire	3
Période de doutes et de questionnements	4
En parler ou pas ?	6
Conseils généraux	7
Se préparer	8
Média	9
Exemple de lettre de coming-out	10
Indifférence	11
Réactions hostiles	13
Ne rien dire	15
Couper les ponts	16
BD - Coming Out	17

Fiche bilan, Bibliographie, Soutenez-nous en  
pages centrales



# Introduction

Vous êtes trans ou vous vous interrogez sur votre identité de genre ? Vous ne savez pas forcément encore comment sera votre avenir, ou vous souhaitez effectuer une transition ? L'idée de parler de votre transidentité à votre entourage vous terrorise, vous bloque, voire vous semble totalement inenvisageable ? Ou bien vous l'abordez de manière plus sereine mais vous vous interrogez sur la tournure que pourraient prendre les événements ? Vous craignez de faire faire du souci à vos proches ? Cette brochure est faite pour vous.

Elle a été écrite afin de vous permettre d'anticiper des situations de coming-out, de vous présenter un éventail de réactions possibles et la manière de les gérer. Pour autant, en aucun cas il n'est possible de vous fournir une solution toute faite. Au final vous seul-e pouvez savoir comment aborder le sujet avec vos proches. Nous pouvons simplement vous offrir différentes pistes et suggestions, qui doivent être prises comme telles. Des témoignages viendront vous montrer la diversité des réactions, aussi bien des personnes trans que de leur entourage. L'autre partie de la brochure est consacrée à l'entourage des trans : vous pouvez donc en suggérer la lecture à vos proches si vous l'estimez utile. Enfin, la partie centrale concerne les trans et leur entourage.

Nous espérons que cette brochure vous permettra de vous aider dans votre parcours et plus particulièrement dans vos relations avec votre entourage.

Bonne lecture !

## Glossaire

**Bio / Cisgenre** : Individu qui n'est pas trans.

**Coming-out** : Fait de parler d'une chose personnelle considérée secrète. Ici, le coming-out concerne le fait de parler de sa transidentité.

**FtM** : Female to Male. Homme trans, c'est à dire une personne née de sexe féminin et souhaitant devenir un homme.

**LGBT** : lesbiennes, Gays, Bi et Trans.

**MtF** : Male to Female. Femme trans, c'est à dire une personne née de sexe masculin et souhaitant devenir une femme.

**Proche** : Dans la partie « Trans », les proches désignent l'entourage des trans : famille, conjoint-e-s, ami-e-s,... Dans la partie « Proches », ce terme, au singulier, désigne une personne trans.

**Trans / Transsexuel / Transgenre** : Individu qui s'identifie plutôt comme homme/femme alors qu'il a été assigné au sexe féminin/masculin à la naissance.

**Transidentités** : Identités des personnes dont le genre psychologique, le genre social et l'anatomie ne s'accordent pas selon les critères de la norme culturelle en vigueur.

**Transition** : Période d'évolution physique, psychologique et sociale d'une personne trans.

**Transparentalité** : Fait pour une personne trans d'avoir ou de désirer avoir un enfant

**Transphobie** : Ensemble des préjugés et discriminations dont sont victimes les trans.



# Période de doutes et de questionnements

Il faut souvent du temps, beaucoup de temps, pour arriver à se comprendre soi-même, savoir ce qui se passe en soi et savoir quelle vie on désire réellement mener. Cette route est longue et ardue, d'autant qu'elle se fait la plupart du temps dans une grande solitude.

Au fond, les questions que les trans se posent le plus souvent bien avant de commencer une éventuelle transition sont « qu'est-ce qui m'arrive? », « suis-je malade mental-e? », « pourquoi suis-je comme ça? », « puis-je me sentir femme alors que j'aime les femmes? », « puis-je me sentir homme alors que j'aime les hommes? », « qui suis-je? » etc. Même celles et ceux dont l'identité a toujours été claire sont souvent confronté-e-s à ces questions à cause de la pression environnante.

*C'est difficile d'avoir confiance en soi mais on a tous des qualités, il suffit de les mettre en valeur. Je crois que j'ai commencé à plaire lorsque je me suis plu à moi-même.*

**Enzo, 22 ans, FtM**

Que vous arrive-t-il ? Vous sentez un décalage avec les personnes de votre sexe de naissance, vous êtes en revanche attiré-e par les comportements sociaux et psychologiques des personnes de sexe dit « opposé ». Du coup, vous êtes perdu-e, parce que vous savez que ce n'est pas ce que la société attend de vous ; on vous l'a suffisamment fait comprendre depuis votre enfance. Vous essayez donc de savoir pourquoi vous ressentez cela. Peut-être même avez-vous tenté à maintes reprises de vous en débarrasser.

Vous n'êtes pas malade. Vous vous posez simplement des questions sur votre genre, c'est-à-dire votre sexe psychologique. Même si cela peut faire peur quand on vit cette période seul-e, il n'y a là rien de grave dans le sens où des solutions existent. Ces questions sont saines et nécessaires ; mieux vaut effectuer un travail introspectif sincère plutôt que de continuer à refouler cette partie de vous. En effet, refouler ne permettra qu'un répit temporaire, bientôt suivi de périodes de doutes encore plus dures.

**Il est important de bien prendre conscience que vous n'êtes pas seul-e à vivre ce que vous vivez, loin de là.** N'hésitez pas à partager avec d'autres personnes vos états d'âmes. Il y a de nombreux lieux de discussions sur Internet (« forums » et « chats »), et il existe des associations dans beaucoup de villes françaises. Il est donc toujours possible de rompre le silence, de souffler pour relâcher la pression.

Il y a autant de façons de vivre son genre que d'individus. On se pose souvent de façon binaire la question « suis-je un homme ou une femme? », mais elle n'a pas réellement de sens en fait, et encore moins de réponse, si ce n'est par des clichés. Des questions plus



# Période de doutes et de questionnements

pertinentes à se poser seraient plutôt « comment pourrais-je me sentir mieux ? », « quelle est la vie que je souhaiterais avoir dans 5, 10, 30 ans ? » ou encore « quel corps voudrais-je avoir dans 10 ans ? », car elles possèdent des réponses. Vous pouvez trouver un équilibre en vous appropriant les éléments genrés qui vous parlent (d'un point de vue vestimentaire, dans vos activités, etc.), et en laissant de côté ceux qui ne vous correspondent pas.

Si continuer à vivre sous la pression de votre genre actuel n'est clairement pas épanouissant, vous forcer à passer complètement dans l'autre genre ne le sera pas non plus si ce n'est pas ce que vous souhaitez. **Il n'y a pas que deux manières de vivre socialement et psychiquement, mais une infinité, que l'on soit trans ou non.** Les définitions de la féminité et de la masculinité varient selon les individus, les circonstances, les cultures et les époques. En particulier, ce n'est en aucun cas parce qu'on aime les femmes qu'on ne peut pas se ressentir également femme. De même, on peut se sentir garçon et aimer les garçons.



L'orientation sexuelle ne conditionne pas l'identité de genre. Au-delà des préférences amoureuses, ce n'est pas non plus parce qu'on se sent femme qu'on doit nécessairement porter des robes, ni parce qu'on se sent homme qu'on ne peut pas prendre soin de son corps. De trop nombreuses personnes sont malheureuses car elles considèrent le genre comme quelque chose de binaire et au final ne trouvent leur place nulle part. Qui que vous soyez, où que soit votre équilibre, gardez à l'esprit que vous êtes une personne à part entière, aussi respectable que n'importe quel autre être humain. Soyez toujours bienveillant-e envers les autres, mais également envers vous-même.



# En parler ou pas ?

Le besoin de partager avec nos proches ce qu'on vit intérieurement est d'autant plus fort qu'il fait souvent suite à des années de silence, par peur de l'incompréhension et du rejet. Si certains ne ressentent simplement jamais le besoin de parler de leur transidentité puisqu'ils n'éprouvent pas la nécessité de changer socialement au quotidien, d'autres préfèrent couper les ponts avec certaines personnes de leur entourage pour ne pas avoir à leur parler. Inversement, certaines personnes souhaitent informer tout leur entourage même si elles n'envisagent pas du tout de traitement hormonal. Bref, on s'ouvre en fonction de sa relation avec chacun de ses proches et de son besoin de s'exprimer. Il n'y a pas d'obligations ni de règles en la matière.

Pour révéler ma transidentité, je dis à la personne que j'ai quelque chose d'important à lui dire. Après je lui dis que je suis trans. J'emploie ce terme pour retenir l'attention. Le mot « trans » fait peur dès qu'on le prononce mais j'explique que je ne suis pas malade et que je suis plus heureux maintenant que j'ai pu mettre des mots sur qui je suis.

**Amadou, 37 ans, FtM**

Mon coming out n'était pas une surprise pour ma mère, elle attendait seulement que je lui en parle. On a parlé du parcours pendant plusieurs heures. Et elle m'a rassuré sur son amour pour moi. Une phrase qui m'a fait très plaisir : « Si j'avais su je t'aurais appelé Morgane comme je voulais au début, au moins tu n'aurais pas eu besoin de changer de prénom, c'est mixte... »  
Merci Maman...

**Pédro, 33 ans, FtM**

Il serait non seulement ambitieux mais surtout illusoire de vouloir livrer un guide « clé en main » du parfait coming-out. C'est à chacun de sentir le moment et la manière d'aborder le sujet de sa transidentité avec ses proches. On peut donner des conseils d'ordre général, mais rien de précis ni de définitif. Ce sera à vous de piocher quelques idées par-ci par-là en fonction de la relation que vous avez avec celui ou celle à qui vous souhaitez parler. Même si nous donnons ici quelques exemples de situations et des pistes de réflexions, rien de ceci ne revêt un caractère systématique car nul ne peut présumer des réactions qui viendront. Vous pourrez être très déçu-e par des personnes avec lesquelles vous pensiez être intime, comme vous pourrez être agréablement surpris-e par d'autres bien plus éloignées qui vous témoigneront un soutien important.



# Conseils Généraux

---

Il est conseillé de ne pas être agressif quand vous présentez les choses, d'essayer d'être le plus pédagogue possible. Il faut garder à l'esprit que rares sont les gens qui savent ce qu'est la transidentité. Ils pourront donc être très maladroites sans que leurs propos ne soient destinés à vous blesser. Rester aussi calme et serein que possible sera d'une aide précieuse. Pensez à rassurer la personne en lui disant que vous vous sentez mieux ainsi et que même si vous avez et allez rencontrer des difficultés, c'est en définitive pour vous épanouir.

Se montrer d'emblée habillé-e dans le genre social auquel vous aspirez peut s'avérer hasardeux, car vous vous exposez à des réactions d'extrême surprise, de gêne, ou de moqueries, votre interlocuteur ne sachant pas a priori où vous voulez en venir. Inversement, le mettre devant le fait accompli peut apporter du poids à votre discours et ancrer vos mots dans la réalité à ses yeux. A vous de déterminer la tenue vestimentaire la plus judicieuse. Montrer des photos de trans peut vous aider et les rassurer car beaucoup de gens ont des préjugés plus ou moins fantaisistes sur l'apparence des trans.

Méfiez-vous des solutions toutes faites pour gérer son coming-out : vous êtes la personne la mieux placée pour savoir à qui parler, en quels termes et à quel moment. Calquer votre manière de faire sur celle de quelqu'un d'autre n'est pas forcément une bonne idée. **Les conseils présentés ici doivent être adaptés en fonction de votre personnalité et de la relation que vous avez avec chaque personne.**

Prenez votre temps pour faire votre coming-out : ne le faites que lorsque vous vous sentez prêt-e à le faire, et surtout pas parce que des personnes extérieures font pression sur vous pour que vous le fassiez, y compris certains psychiatres qui exercent une forme de chantage en refusant de vous donner l'accord vous permettant d'accéder aux hormones tant que vous n'avez pas parlé de votre transidentité à votre famille, voire à votre employeur.

**En outre, gardez toujours à l'esprit que même lorsque quelqu'un réagit mal, rien n'est figé. Le temps permet parfois d'améliorer les situations et d'apaiser les tensions.** Donc ne soyez pas désespéré-e à cause d'un rejet malheureux, et essayez de renouer le dialogue ultérieurement, ou de fournir de la documentation ou des DVD pour qu'il dispose d'informations complémentaires. Lui proposer de rencontrer une association peut également être bénéfique.

Enfin, lorsque votre coming-out sera fait, essayez de penser à autre chose qu'à votre transidentité. Il est normal que cela occupe une bonne partie de votre vie, mais il ne faut pas pour autant que vous vous centriez uniquement sur vous-même, mais que vous continuiez à rester ouvert-e à votre entourage. Restez notamment attentif-ve à votre conjoint-e. Il arrive en effet souvent que ceux-ci se sentent délaissés par la personne avec qui ils/elles vivent, qui ne pense dès lors plus qu'à sa transition.



## Se préparer

Il est important de bien anticiper les réactions au moment du coming-out, et de ne pas hésiter à être très clair-e avec votre entourage sur ce que vous attendez de lui dans les mois qui suivent : « n'hésite surtout pas à me poser toutes les questions qui te viennent », « j'ai toujours eu envie d'avoir une amie avec qui faire les boutiques », « j'aimerais qu'on aille faire du sport ensemble », « j'ai besoin que tu me montres à l'avenir que tu m'acceptes ainsi », « je tiens à notre amitié et ta présence serait d'un grand soutien ». La situation sera plus claire pour vos proches mais aussi pour vous, et cela vous évitera de vous ronger les sangs à vous demander pourquoi ils ne réagissent pas comme vous l'aviez imaginé.

Les questions et remarques les plus fréquentes sont : « es-tu homosexuel ? », « veux-tu aller jusqu'à l'opération ? », « tes parents sont-ils au courant ? », « il ne faudra pas m'en vouloir si je me trompe avec ton prénom », « j'imagine que tu as dû bien réfléchir à ton choix ? », « comment vas-tu changer dans les mois qui viennent ? », « comment dois-je me comporter maintenant avec toi ? », « ne t'inquiète pas, je garderai le secret », « pourquoi ne m'en as-tu pas parlé plus tôt ? ». Préparez-vous à y répondre.

**Globalement, les réactions sont souvent moins terribles qu'on ne l'imagine. Cela passe même très bien avec les personnes qui vous aiment. Soyez confiant-e-s !**

Votre coming-out peut également susciter des réactions inattendues chez des personnes particulièrement proches. Ainsi, les parents culpabilisent souvent, s'imaginant responsables de votre transidentité. Votre conjoint-e risque de se sentir remis-e en cause dans sa virilité/féminité ou de se questionner sur son orientation sexuelle. Vos enfants pourront s'interroger sur le fait que vous les aimiez toujours. Il est donc important d'être attentif aux interrogations des membres de votre entourage et de les rassurer régulièrement.



Pour ce qui est des proches, je pense que c'est une très bonne chose de parler de son ressenti quelle que soit la décision future. Ça permet aux autres de mieux vous situer et éventuellement de ne pas recevoir un coup de massue.

Sam, FtM, 47 ans



Vous pouvez informer quelqu'un en lui parlant en tête à tête, au téléphone, en lui envoyant un courrier ou en laissant une tierce personne la prévenir. L'avantage du tête à tête est que cela crée une intimité entre vous et la personne, qui, à juste titre, prendra ce dialogue comme une grande preuve de confiance. Les questions viendront plus facilement, et vous pourrez éventuellement approfondir certains points. En voyant votre propre émotion, le/la confident-e constatera également à quel point le sujet est important pour vous. Il/elle sera davantage sensible à votre mieux être. Les deux principaux inconvénients du tête à tête sont la difficulté de trouver le courage de parler et le risque que votre interlocuteur oublie par la suite des choses importantes que vous aurez dites (ou que vous aurez oublié de dire à cause du stress). Parler au téléphone pourra être plus facile pour vous, mais vous ne pourrez pas voir la réaction de votre interlocuteur.

L'énorme avantage du courrier, qu'il soit électronique ou postal, est que votre correspondant peut relire votre message autant qu'il le veut, y compris plusieurs jours après l'avoir reçu, et formuler une réponse réfléchie, évitant ainsi une réaction à chaud. De votre côté, vous pouvez écrire précisément ce que vous souhaitez exprimer. L'inconvénient est que ce mode de communication peut paraître plus froid qu'une discussion de vive voix. Surtout, vous n'avez pas la réaction « en direct ». Vous risquez donc d'attendre plusieurs semaines en vous demandant si la personne ne répond pas car elle n'a pas reçu le courrier, si elle souhaite couper les ponts avec vous, ou si elle cherche les mots pour vous répondre. Vous pouvez aussi combiner les deux solutions précédentes en envoyant un courrier quelques jours après avoir parlé en tête à tête à quelqu'un en lui expliquant plus en détail ce que vous ressentez.

*J'ai enfin parlé à mon père. C'est même lui qui m'a dit « tu vas me dire que tu es une femme ? » J'étais bouleversée qu'il me comprenne. Enfant, je le craignais, je ne le sentais pourtant pas si impliqué dans ma vie parce que souvent absent. Il ne comprend pas tout mais il m'accepte et je suis heureuse. Je vais pouvoir devenir moi sereinement avec comme allié l'homme qui m'a conçue et qui m'aime telle que je suis.*

**Marion, 41 ans, MtF**

Enfin, laisser une tierce personne faire circuler l'information vous évitera beaucoup de stress, mais là encore vous ne saurez pas comment votre évolution sera perçue. Surtout, vous ne saurez pas comment l'information aura été transmise. Le « Je me sens femme depuis toujours » que vous avez confié à quelqu'un pourra être déformé en « Jean-Pierre ne va pas bien du tout, il se prend pour une femme ». Ce moyen est donc plus risqué. En outre, certaines personnes très proches peuvent être blessées d'apprendre par de tierces personnes ce que vous vivez, ne comprenant pas pourquoi vous ne leur en avez pas parlé directement.



# Exemple de lettre de coming-out

Bonjour à toutes et à tous,

Je vous écris ce mail collectivement sans le personnaliser individuellement car c'est avant tout pour moi que je fais cette démarche, dans un souci de mieux-être et d'honnêteté et pour ne pas avoir à me justifier ou à m'expliquer indéfiniment. Cela me permettra sans doute de répondre au téléphone avec moins d'appréhension...

Les personnes qui le reçoivent peuvent être des amies/-is intimes, des copines/-ains ou bien de simples connaissances. Que nous ayons déjà eu ou non des conversations à propos de ce qui va suivre ne change rien au fait que je voudrais que chacune/-un, intime, proche ou connaissance, prenne le temps de lire cet email et d'en mesurer toute l'importance.

Certaines et certains parmi vous ont sans doute remarqué que j'ai changé, en particulier ces quelques derniers mois, ceux et celles à qui j'ai pu parler savent plus précisément pourquoi. Je ne veux plus retarder l'échéance, j'ai décidé d'affirmer quelque chose qui était en gestation en moi depuis 29 ans : j'ai choisi de vivre pleinement mon identité masculine. Psychologiquement, socialement et physiquement, c'est en tant que Maxime et non plus Marie que je veux exister et m'épanouir. Je ne souhaite pas « rectifier une erreur de la nature » comme certains préfèrent le formuler maladroitement, mais seulement signer un nouveau pacte avec la vie.

Beaucoup de choses se sont déjà mises en place dans ma vie en ce qui concerne ma 'transidentité' : je suis hormoné depuis 6 mois et tout ce que je fais au quotidien, je le fais au masculin et sous le nom de Maxime. Bien entendu, rien n'est encore fait administrativement (ce qui pose problème à la Fac, au boulot...), pour l'état civil mon prénom reste féminin et mon sexe aussi. Mais les choses changeront un jour...

Je suis donc un homme transsexuel et je souhaite que l'on s'adresse à moi au masculin. Ces quelques considérations lexicogrammaticales étant posées, revenons au sujet qui nous préoccupe, c'est-à-dire vous et moi.

Mon changement d'identité, puisqu'il faut bien l'appeler ainsi, n'implique aucun véritable changement en ce qui concerne mes goûts et mon caractère. Pour être clair, le fait que je m'appelle désormais Maxime n'implique pas que j'aime le foot et les bagnoles, que je passe mon temps à me gratter les couilles, que je refuse d'exprimer mes sentiments et que j'aspire à réduire ma chérie à l'état d'esclave domestique. Je suis pour toujours féministe, je préfère la danse au foot, les vélos aux bagnoles, la complicité avec les filles à la camaraderie masculine, je n'ai pas honte de pleurer devant les films et je sais toujours faire la cuisine. Je reste la même personne même si, de fait, ma façon d'exister socialement change.

Si vous pensez pouvoir me comprendre et surtout me respecter à l'aune de ces quelques clarifications, je souhaiterais que les choses ne changent pas entre nous. Envoyez-moi un email à l'occasion et faites tourner ce message tel quel autour de vous en l'envoyant à des personnes que nous connaissons en commun et qui ne figurent pas dans la liste des destinataires. Il ne s'agit pas d'un secret honteux, d'ailleurs mon père est au courant. Cependant, si cette annonce s'avère être ingérable pour vous et que vous décidez de couper les ponts, je ne vous en voudrais pas, je suis conscient du prix de la vérité.

Je vous embrasse (et non, je ne sers pas la main aux garçons)

Maxime



# Indifférence

Lorsque l'on envisage son coming-out, soit on anticipe des réactions violentes, on se prépare à des scènes d'une émotion intense en pensant que la relation sera largement détériorée, soit on espère une acceptation totale et on imagine que la relation sera incroyablement renforcée. En revanche, on se prépare rarement à la situation pourtant la plus fréquente : l'indifférence. Même s'il ne s'agit à vrai dire pas d'une indifférence réelle, vous pouvez la ressentir comme telle et en souffrir. Le silence d'un proche ne signifie pas forcément qu'il est indifférent à ce que vous vivez. Il peut s'expliquer par le fait que soit cette personne aura pu se renseigner par ailleurs, soit vous acceptez d'emblée comme vous êtes, ne voyant pas de véritable problème dans votre transidentité et ne pensant même pas que vous puissiez avoir besoin d'en parler de votre côté.

**Ce que vous vivez intéresse vos proches mais ils ont souvent des préjugés sur le sujet ce qui crée un immense quiproquo.** Finalement, leur réaction peut être vécue comme un désintérêt profond, ce qui peut s'avérer très violent.

Il est très difficile pour une personne bio de s'imaginer la souffrance engendrée par les années de doutes, de remise en question, de déni de soi, de refoulement, ainsi que par la terreur de ce qui vous attend dans la société pendant votre transition. Souvent, les proches reçoivent le fait de se sentir homme/femme et de vouloir agir pour être en accord avec soi-même comme une simple information sur un ressenti général. Les réactions sont souvent riches en émotions lorsqu'on s'exprime la première fois, mais au lieu d'une avalanche de questions et d'un rapprochement les jours suivants, on constate souvent un assourdissant silence.

Il y a plusieurs raisons à ce silence. Une réaction en décalage avec ce que vous espérez reflète généralement une méconnaissance de ce qu'est la transidentité. Certains gardent le silence simplement parce qu'ils accordent peu d'importance à votre changement. Cela ne signifie pas qu'ils ont parfaitement intégré ce que vous leur avez dit, mais ils mésestiment l'importance de la situation. D'autres pensent qu'il s'agit là d'un problème de sexualité, et qu'ils n'ont à ce titre pas à poser de question. D'autres encore ont peur de vous gêner en posant des questions indiscrettes.

*Ca me rappelle la première et dernière fois que j'en ai parlé à ma mère... C'était il y a bientôt quatre ans, et elle avait fait mine de comprendre, j'étais réjouie sur le coup, mais très vite elle s'est énervée et n'a plus rien voulu savoir... Aujourd'hui on vit toujours sous le même toit, nous n'avons plus jamais abordé ce sujet, cette situation m'attriste car j'aimerais qu'elle me soutienne dans ma démarche et comprenne que je reste avant tout son enfant qu'elle a aimé mais au lieu de cela c'est l'indifférence totale!... Je ne sais plus quoi faire pour renouer le dialogue.*

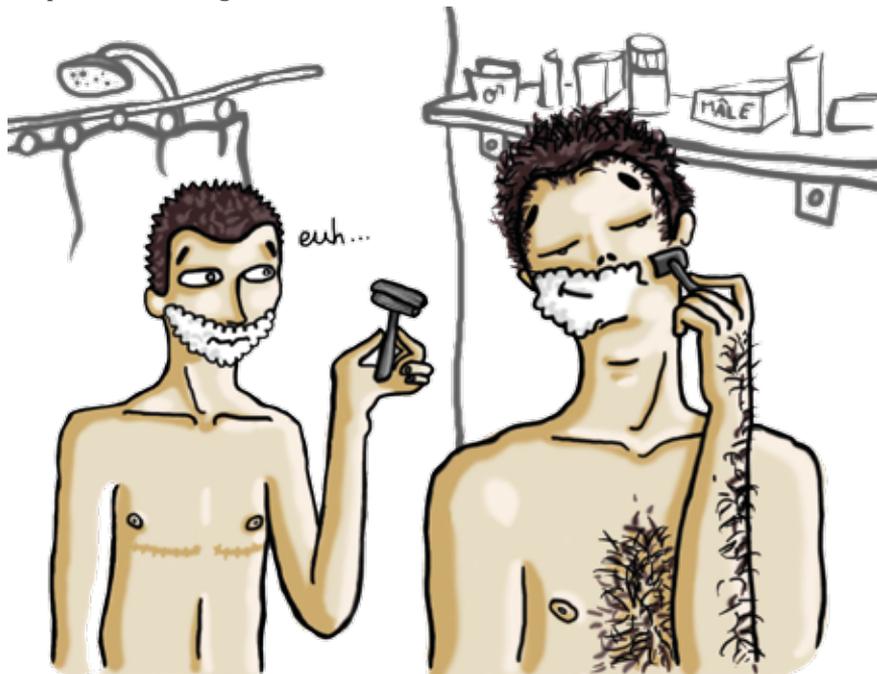
**Claire, 29 ans, MtF**



# Indifférence

**Si vous ressentez le besoin d'échanger davantage avec vos proches, n'hésitez pas à prendre les devants en abordant de nouveau le sujet avec eux.** Parfois, ils aimeraient également en parler mais feignent l'indifférence car ils ne savent pas comment s'y prendre pour aborder le sujet. Il y a également des gens qui se murent dans le silence pour se protéger, parce qu'ils n'arrivent pas à gérer soit votre propre transidentité, soit la transidentité de manière plus globale. Dans les deux cas, cela les amène à se questionner sur des choses qu'ils préfèrent éluder plutôt que d'y faire face. Même s'il est souvent plus difficile de dialoguer avec les gens qui sont dans une attitude de négation, cela reste possible malgré tout.

Enfin, certains proches qui avaient initialement une attitude plutôt positive, s'éloigneront petit à petit pour des raisons qui leur sont propres. Cette attitude peut être difficile à gérer et à accepter, et est d'autant plus déstabilisante lorsque ces gens adoptent soudainement un comportement d'indifférence vis-à-vis de vous alors qu'ils vous avaient précédemment assuré de leur soutien. Ce comportement est malheureusement assez courant. Là encore, il faut savoir relativiser : vos proches ne s'éloignent pas forcément de vous parce que vous êtes trans. Peut-être le font-ils pour d'autres raisons assez banales : déménagement, divergence des centres d'intérêts etc. Ne considérez donc pas que tous les éloignements proviennent de votre transidentité, mais quand cela arrive, ayez conscience que cette prise de distance n'est pas de votre fait, mais provient d'une gêne de l'autre.



# Réactions hostiles

Je me suis disputée avec mon père et il m'a dit qu'il avait appelé mon psychiatre pour que j'arrête ces « conneries ». Du coup, j'ai dû changer de psy sans lui dire mais il a rajouté que si je continuais quand même, je ne verrais plus ma famille alors que ma grand mère va mourir, et que je pourrais crever dans un coin qu'il ne lèverait pas le petit doigt pour moi. Je ne veux pas couper les ponts avec ma famille mais si j'y suis obligé, je le ferais. Je pense me barrer de chez moi, mais ça sera vraiment en dernière solution car je préférerais qu'il comprenne avant d'en arriver là.

Sylvia, 19 ans, MtF

Même si ce n'est heureusement pas l'attitude la plus fréquente, des réactions hostiles sont susceptibles de survenir. Cela pourra se traduire par un refus catégorique d'aborder le sujet à l'avenir en niant votre identité sous différents prétextes, par un rejet de votre personne ou, plus pernicieux par des tentatives répétées de vous faire culpabiliser, de vous reprocher ce que vous êtes, en « vous faisant entendre raison ». Ces tentatives pour vous raisonner peuvent s'exprimer par la colère (« Arrête tes conneries, tu sais aussi bien que moi que tu es et resteras toute ta vie une fille/un garçon ! »), ou de manière posée (« Tu peux me le dire : si tu es comme ça, c'est que tu as subi un traumatisme dans ton enfance, c'est ça ? Va donc voir un psychiatre, ça ira mieux après et tu verras que ça te passera. », « Tu n'es pas tout simplement homosexuel ? »). Toutes ces réactions sont particulièrement violentes à gérer psychologiquement. Elles peuvent s'expliquer en partie par une fêlure de l'image que quelqu'un avait de vous, une immense déception que vous ne lui ayez jamais parlé avant d'un sujet aussi important, ou plus simplement par une attitude transphobe fondée sur une conception figée et prédéfinie des rôles sociaux des hommes et des femmes. Toutefois, il ne s'agit pas de vous estimer responsable d'une situation dans laquelle votre entourage vous malmènerait, d'une part parce que vous n'êtes vous-mêmes

pas responsable votre transidentité, d'autre part parce que si un proche réagit mal, c'est à cause de certaines conceptions, voire certains préjugés, qui lui appartiennent. En clair, **si un proche vous rejette, ce n'est pas parce que vous êtes trans, mais parce qu'il est transphobe.** La nuance est importante, car le responsable d'une situation dans laquelle une personne est malmenée n'est pas la victime, mais bien celui qui opprime. Bien entendu, quelqu'un qui vous insulte ne manquera pas d'inverser la situation en vous renvoyant que c'est vous qui le provoquez et que c'est lui qui est victime de votre attitude. Mais même s'il est victime de quelque chose, c'est de ses propres préjugés.



# Réactions hostiles

Par ailleurs, rien ne l'oblige alors à avoir un comportement irrespectueux vis-à-vis de vous. Il faut donc essayer de ne pas tomber dans une spirale d'auto-culpabilisation, mais de garder à l'esprit que vous avez droit au même respect que n'importe qui.

Il peut toutefois être intéressant de prendre du recul et de tenter de comprendre ce qui motive les réactions hostiles de certains, si vous souhaitez conserver des liens avec eux. Tout d'abord, certaines personnes qui réagissent très vivement lors de votre coming-out peuvent avec le temps adopter un comportement beaucoup plus calme, voire totalement intégrer votre transition. Le temps et le dialogue peuvent finalement beaucoup aider à débloquer la situation. Faire appel à une personne proche qui aura un rôle de médiateur, ou bien à une association est aussi conseillé.

Si vous redoutez une réaction trop vive de la part de certaines de vos connaissances à qui vous souhaitez parler en tête à tête, vous pouvez leur donner rendez-vous dans un lieu public, comme un café, afin de limiter les risques d'empportements verbaux ou physiques de sa part. Vous pouvez aussi être accompagné-e de quelqu'un de déjà informé qui pourra servir de médiateur.

**Enfin, si une personne se montre violente physiquement, ou si vous vivez chez vos parents et que ceux-ci vous mettent à la porte ou menacent de le faire, contactez au plus vite une association d'hébergement d'urgence\*.** Vous pouvez aussi prendre contact avec une assistante sociale, qui pourra vous aider.



*\*Une liste est disponible dans cette brochure en pages centrales.*

## Ne rien dire

Une autre solution motivée par la peur des réactions de son entourage est de choisir de taire sa transidentité. L'avantage est bien entendu que cela évite d'avoir à gérer les conséquences d'un coming-out. Pourtant, on ne réalise pas forcément tout de suite les conséquences de cette solution. Ainsi, même si dans votre esprit vous avez décidé de ne pas parler de votre transidentité à certains dans l'optique de les protéger d'un choc ou bien de vous protéger vous-même, ceux-ci pourraient finalement vous reprocher de ne pas leur avoir fait confiance et d'avoir pris pour acquis qu'ils auraient l'esprit trop étroit pour être à vos côtés. La situation peut être encore plus difficile pour vous comme pour vos proches si vous renoncez temporairement à faire une transition ou si vous la faites « en douce » pour protéger certaines personnes, notamment votre conjoint-e, vos enfants ou vos parents. En plus d'avoir l'impression que vous ne leur avez jamais réellement fait confiance, il est probable qu'ils se sentent coupables de la situation une fois informés, considérant qu'ils sont directement responsables du mal-être que vous avez supporté pendant ces années de silence à leurs côtés. En voulant les épargner, vous risquez de leur faire porter bien malgré eux un poids finalement plus lourd encore. Enfin, il faut aussi avoir conscience que décider de ne jamais parler de sa transidentité à une personne qui vous est chère est une décision grave. Bien sûr, cela vous protège d'un rejet potentiel de sa part. Mais cela implique aussi que cette personne ne saura jamais qui vous êtes vraiment. Etes-vous sûr-e de ne pas vous interroger après sa mort sur la réaction qu'il/elle aurait eu ? Etes-vous certain-e de ne pas regretter de ne pas avoir pris le risque de lui parler quand il sera trop tard pour le faire ?

Et même lorsque vous êtes convaincu-e, il convient de réfléchir au comportement à adopter dans des situations où vous serez amené-e à rencontrer simultanément des gens informés de votre transidentité et d'autres dont vous ne souhaitez pas qu'ils le soient. Fêtes de Noël, mariages, baptêmes, enterrements, sont autant d'événements qui seront difficiles à appréhender, et dont vous risquez de vous exclure vous-même par peur de les affronter, avec toute la violence envers vous-même que cela implique.

*C'était l'horreur à chaque fois qu'on abordait le sujet. J'ai eu très peur à plusieurs reprises que mon père me frappe. J'ai dû couper les ponts pour ne plus subir la violence verbale ou les menaces physiques de mes parents. Aujourd'hui, je suis triste de ne plus les voir mais je sais que mon bien-être était à ce prix. Cette décision a été difficile mais m'a permis d'évoluer sereinement. Je conseille à quiconque qui subit des violences au sein de sa famille de réfléchir mûrement avant de prendre une décision mais parfois c'est la seule envisageable.*

**Rachid, 22 ans, FtM**



# Couper les ponts

Face à la terreur d'une réaction de rejet ou face à une attitude particulièrement hostile, il peut être préférable de couper définitivement les ponts avec certains. Vous êtes seul-e à pouvoir décider de ce qu'il est préférable de faire, en fonction des risques réels, de ce que vous perdrez, et des avantages qu'il y a à couper les ponts. Evidemment, il est généralement mieux de tenter de désamorcer une situation, d'améliorer vos rapports avec autrui, de relativiser la peur que vous avez de la réaction des autres. Encore faut-il avoir l'énergie permettant d'y arriver, ce qui n'est pas toujours le cas, en particulier lors de périodes où vous êtes vulnérable et fragilisé-e. De plus, il y a clairement des situations où le danger est réel et où il vaut mieux pour votre bien-être physique et psychologique cesser toute relation avec certains, même si cette rupture n'est que temporaire. **Il faut donc arriver autant que possible à distinguer la solution de facilité qui consiste à fuir une situation importante à affronter d'une attitude visant à vous préserver de manière salubre.** Vous êtes la seule personne à pouvoir trancher, mais en cas de difficultés, il peut être bénéfique d'échanger avec des proches bienveillants, une association, un forum sur internet ou de vous faire aider par un psychiatre/ psychologue/ psychothérapeute.





Dessins : Meringue  
Scénario : Chrysalide

**CHRYSSALIDE**  
présente

# COMING OUT







MAIS QUELQUES SEMAINES PLUS TARD...

J'AVAIS REMARQUÉ QUE TU T'ÉPILAIS, MAIS DE LÀ À IMAGINER ÇA...

TROP LA HONTE AU COLLÈGE !

TU VOUDRAS PLUS JOUER AU FOOT AVEC MOI ALORS SI T'ES UNE FILLE ?



SI THÉO, ON CONTINUERA À JOUER ENSEMBLE. JE RESTE LA MÊME PERSONNE AU FOND DE MOI.

MAIS TU NE SERAS PLUS NOTRE PAPA ?



MAIS SI VOYONS! JE SERAI UN PAPA-FILLE, C'EST TOUT !

MON APPARENCE VA CHANGER LENTEMENT, VOUS AUREZ LE TEMPS DE VOUS HABITUER.



EN REVANCHE, AVEC LES PARENTS...

TU NOUS FAIS HONTE!

FAIS-MOI PLAISIR, VA QUAND MÊME VOIR UN DOCTEUR.



LES RÉACTIONS DES AMIS FURENT VARIÉES...

TANT QUE TU ES HEUREUX...

TU NE RESSEMBLERAS JAMAIS À UNE FEMME !

PAS DEVANT NOS ENFANTS !

JE SERAI TOUJOURS LÀ POUR TE SOUTENIR !

QUEL COURAGE !

ON EST TOLÉRANTS, MAIS ÇA...

UN AN PLUS TARD...

ESSAIE DE VENIR AVEC PAPA LA PROCHAINE FOIS.

CE N'EST PAS FACILE POUR LUI, COMPRENDS-LE... AU REVOIR BER... AMANDINE !



IL SERAIT TEMPS QUE TON PÈRE ACCEPTE ! BIEN SÛR QU'AU DÉBUT ON EST DÉSTABILISÉ, MAIS ENFIN, IL FAUT SAVOIR ÉVOLUER !



PAPOU, C'EST COOL QUE TU AIES CHANGÉ CAR T'ES PLUS HEUREUSE MAINTENANT !



Ouais enfin... toujours trop la tehon...

HEUREUSEMENT QU'IL Y A TOUJOURS LES AMIS !



MÊME SI CERTAINS NOUS ONT TOURNÉ LE DOS...

ADHÉRER À UNE ASSOCIATION TRANS NOUS A AUSSI AIDÉ DANS LES MOMENTS DIFFICILES IL FAUT DIRE.



LE PLUS IMPORTANT POUR MOI, C'EST QUE NOUS SOYONS ENSEMBLE TOUS LES CINQ !

