

# Être parent d'une personne transgenre



**Livret à destination des parents**

**Contenu proposé par**



**Association  
PRISME**



**Association  
Raptor Neuropsychy**



**- Septembre 2022 -**



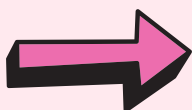
Papa, Maman, je suis transcratops !

L'annonce de la transidentité de son enfant peut être vécue comme un **choc**. On peut avoir l'impression que ça sort de nulle part, que ça contredit des idées que l'on peut avoir sur la personne (qu'elle aime pourtant le maquillage, qu'il est pourtant viril, etc.)



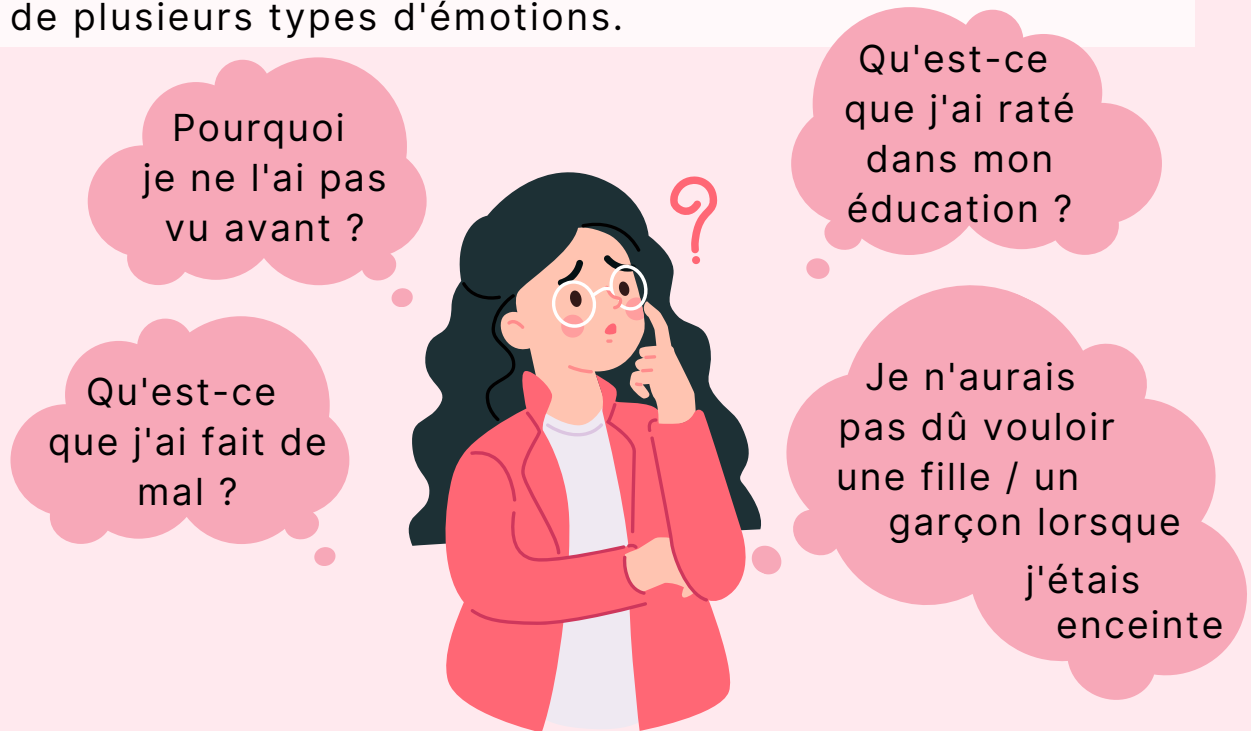
Sur le coup, on ne **sait pas forcément comment réagir**. Il peut alors arriver que l'on réagisse d'une manière que l'on regrette ensuite.

Les **réactions immédiates** ne remettent pas nécessairement en doute l'amour que vous portez à votre enfant, ni le fait que vous soyez ou non une bonne personne.



Le fait que votre enfant vous ait parlé de ses questionnements, de son identité, de ses démarches, etc., est un **signe de confiance**.

S'en suit un **sentiment de solitude**, souvent accompagné de plusieurs types d'émotions.

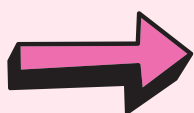


Face à quelque chose qui nous perturbe, la réaction courante est d'en **chercher la cause** afin de regagner du contrôle sur la situation.

Beaucoup de parents font donc l'expérience de la **culpabilité** suite au coming-out de leur enfant.



À l'heure actuelle, il n'existe aucune donnée scientifique indiquant que l'environnement ou l'éducation a un impact sur l'origine de la transidentité.

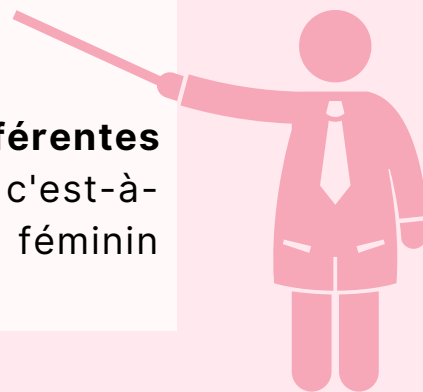


Par contre, le **soutien** (y compris familial) a un impact important sur le **bien-être** des personnes concernées.

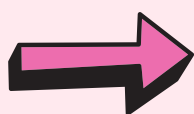


On sait qu'il existe des personnes trans depuis aussi longtemps que l'Humanité garde des traces de son vécu.

Les personnes trans existent dans **différentes cultures**, qui ne sont pas toutes binaires, c'est-à-dire qui n'ont pas qu'un genre associé au féminin et un genre associé au masculin



Ces dernières années, la **médiatisation** des personnes trans a beaucoup augmenté, ce qui fait que des personnes peuvent plus facilement reconnaître leurs expériences et avoir accès à des informations.



On entend donc **plus facilement parler des personnes trans**, ce qui ne veut pas dire qu'il y en a plus.

Je fais le deuil  
de ma fille/de mon  
fils ...



Certains parents vivent la transidentité de leur enfant comme la **mort de l'enfant qu'ils connaissent**.

Cependant, cette réaction est souvent passagère et s'atténue au fur et à mesure que les parents se rendent compte que malgré les potentiels changements (physiques, vestimentaires, etc.) **la personnalité de leur enfant reste la même**.

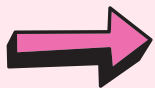
Il s'agit plutôt du deuil des **projections** que l'on a pu faire sur l'enfant, **ce que l'on a imaginé pour sa vie, son avenir**, etc.



Souvent, l'avancée dans les démarches amène une **plus grande confiance** en soi et permet à la personne de **s'épanouir**, ce qui est remarqué et apprécié par l'entourage.



Personne ne peut garantir ce que sera le **futur de votre enfant**. Les craintes habituelles de parents se retrouvent exacerbées par l'idée que les personnes trans ne peuvent pas avoir une vie "normale" et donc occuper un emploi, avoir une vie de couple et/ou de famille, etc.



Le fait d'être trans **n'empêche pas de réussir** ses études, d'avoir un travail, une vie amoureuse/de famille épanouie...

Cela peut effectivement rajouter certains obstacles, mais votre soutien peut se révéler inestimable pour les franchir

Les démarches de transition (prise hormonale, opérations, etc.) peuvent faire peur, car elles sont **imaginées comme irréversibles**.



Toutes les démarches ne sont **pas irréversibles** et il n'existe pas de parcours "type", chacun.e peut faire les démarches qui lui conviennent, à son rythme.

L'**accessibilité** des démarches est de plus en plus étendue. Bien que certaines démarches nécessitent un.e **spécialiste** (endocrinologue par exemple), le suivi peut se faire par le **médecin traitant**.

À ce stade, on ne connaît **pas d'effets négatifs** des prises hormonales, y compris à long terme.

Une personne qui prend des hormones présentera le **même type de risques médicaux qu'une personne cisgenre** du même genre (par exemple, un homme trans va présenter les mêmes risques cardiovasculaires qu'un homme cis, et à l'inverse, son risque de cancer du sein diminue.).



Pour les parents, il s'agit d'une idée nouvelle à laquelle ils n'ont **pas encore eu le temps de s'habituer**. Alors que la personne concernée y réfléchit probablement depuis longtemps.

Après avoir fait son coming-out, il est normal qu'elle attende des changements rapides.



Cette **différence de temporalité** se fait parfois aussi ressentir au sein du couple parental (même lorsque celui-ci vit sous le même toit), de la fratrie, etc.



Chacun.e fait **son propre chemin** et n'évolue pas forcément au même **rythme**



**Changer de prénom/pronom** est un exercice conscient.

Vous avez en effet des années d'habitude derrière vous qu'il peut être difficile de changer. Votre enfant attend peut-être un changement rapide, voire immédiat, et peut se montrer impatient.



Au fur et à mesure que vous prendrez de nouvelles habitudes, votre enfant **se sentira plus reconnu et respecté**. L'effort du changement est remarqué, même lorsque vous faites des erreurs.

#### **Voici un petit conseil :**



Lorsqu'on fait une erreur (par habitude), on **se corrige et on passe à autre chose**. Faire une erreur est souvent un moment gênant pour tout le monde, et essayer de s'expliquer ou de se justifier ne fait qu'amplifier la gêne.



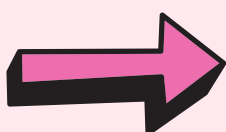


Se soucier du regard des autres est une **préoccupation naturelle**.

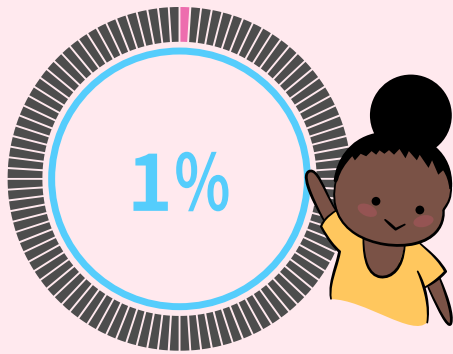
L'âge n'est pas forcément un facteur prédictif de la façon dont les personnes vont réagir.

Même les personnes très âgées et les petits enfants peuvent très bien **comprendre** et **s'adapter au changement**.

Faire son coming-out peut être délicat, votre enfant peut vous **demander de l'aide** pour en parler à certaines personnes, ou **préférer le faire seul.e** (voire ne pas le faire du tout, dans un souci de préserver la cohésion familiale par exemple).



Cette **décision lui appartient**.



L'état des données scientifiques actuelles montre que **moins d'1%** des personnes "**regrettent**" leurs démarches de transition.

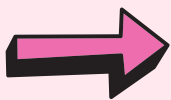
Parmi ces personnes, l'écrasante majorité exprime un regret quant à la **qualité et l'esthétique de certains résultats** plutôt que la démarche en elle-même.

Parmi les personnes restantes, beaucoup de "regrets" sont liés à l'expérience du **rejet** et de la **transphobie**.



Une autre étude montre que plus de personnes regrettent des **chirurgies esthétiques du type rhinoplastie** que des démarches de transition.

De plus, toutes les études menées quant à la santé mentale des personnes trans démontrent que l'accès aux démarches de transition :



**Diminue l'anxiété, la dépression, les idées suicidaires** et les **comportements à risque** (automutilation, addiction, etc.)



**Améliore le bien-être, la qualité de vie et la santé mentale** en général.

Cet effet est démultiplié par la présence de **soutien social**, notamment familial.

# Ressources



Pour en savoir plus, vous pouvez vous renseigner sur :

➡ <https://wikitrans.co/hp-proches/>

Vous pouvez également lire :

➡ *"Réactions au Coming Out"*

<https://associationprisme.wixsite.com/website/ressources>

➡ *"J'ai un.e ami.e trans"* de Laurier the fox :  
<https://utip.io/laurierthefox/juatnbpdf>

Vous pouvez également en parler à des groupes de parole ou en entretien individuel :

➡ Association Prisme, à Strasbourg :

<https://associationprisme.wixsite.com/website/activit%C3%A9s>

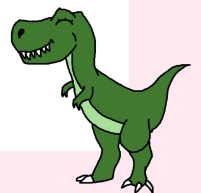
➡ Une association trans près de chez vous :  
<https://wikitrans.co/carte/>

➡ Association Contact :

<https://asso-contact.org>

Et bien sûr, si vous souhaitez des informations sur des thèmes autour de la santé mentale, de la psychologie et de la sexualité, rendez-vous sur :

➡ [www.raptorneuropsychy.com](http://www.raptorneuropsychy.com)



# Notes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Contenu proposé par



**Association  
PRISME**



**Association  
Raptor Neuropsych**



**- Septembre 2022 -**