



**Mon proche est trans**

**Comment l'aider au mieux ?**

**Petit guide sur les bases à connaître  
et à partager sur la transidentité**

C'est quoi le mégenrage ?

Comment l'aider au mieux à mon échelle ?

Comment parler d'évènements dans le passé ?

Puis-je parler de sa transidentité à sa place ?

# Votre proche a besoin d'être bien entouré-e

Les personnes trans sont les personnes qui vivent ou qui souhaitent vivre dans un genre différent de celui qui leur a été assigné à leur naissance.

**La transition de genre est un long processus qui permet à une personne de s'affirmer dans le genre dont elle se perçoit, et dans lequel elle peut s'épanouir.** Cela peut passer (ce sont des exemples) par un nouveau prénom, une nouvelle garde-robe, un coming-out, un travail de la voix, un traitement hormonal, des opérations, etc.

La population trans en Occident est de 0,3 à 1,6%, et a toujours existé, en toutes époques et toutes cultures. Vous avez donc certainement rencontré des centaines de personnes trans sans le savoir. **Ce sont des gens comme les autres, qui aspirent à une vie tranquille, comme votre proche.**

Il ne faut pas confondre la transidentité avec le travestissement (ex : drag queens) qui est une activité récréative. Ce sont deux choses qui n'ont rien à voir.

Les personnes trans peuvent commencer leur transition à tout âge, dans tous les milieux sociaux. **Ils et elles ont particulièrement besoin de soutien** durant les premiers mois et années de leur parcours.

**C'est là que vous intervenez.**

## CONNAISSEZ-VOUS Le lexique ?

### Une femme trans

Personne qui, née garçon, se révélera plus tard être une femme. On s'adresse à elle et on parle d'elle au féminin.

### Un homme trans

Personne qui, née fille, se révélera plus tard être homme. On s'adresse à lui et on parle de lui au masculin.

### Une personne non-binaire

Personne qui ne s'inscrit pas dans la norme binaire, c'est-à-dire que son genre n'est ni homme ni femme, est entre les deux ou un mélange des deux.

Ses pronoms sont à sa décision.

### Une personne cis / cisgenre

En opposition avec l'adjectif trans ("de l'autre côté" en latin), on appelle les personnes qui ne sont pas trans : des **personnes cis, ou cisgenre** ("du même côté"). Il s'agit de la majorité des gens.

On retrouve ces racines latines avec la Cisjordanie et Transjordanie, qui sont des régions de part et d'autre de la vallée du Jourdain.

### La transition

Est l'ensemble des vécus et des processus menés par une personne trans dans le cadre d'un changement de genre.

### Le mégenrage

Est l'utilisation de mauvais pronoms pour parler d'une personne trans. Par ex. parler au masculin d'une femme trans.

Même si vous trouvez ça insignifiant, le mégenrage est une attaque violente, remettant en cause la légitimité de la personne trans. Il ne faut pas le faire et se corriger quand ça arrive par erreur.

### La transphobie

Toute action niant volontairement ou non l'identité d'une personne trans.

En droit français, l'identité de genre est un critère reconnu de discrimination et la transphobie est une circonstance aggravante.



# 8 astuces pour être Un meilleur soutien

## 1. Utilisez les bons pronoms et prénoms

Lors de son coming-out, votre proche vous a peut-être donné son nouveau prénom. **L'utiliser est un joli cadeau que vous lui offrez.**

Au contraire, entendre son ancien prénom (aussi appelé : «deadname») peut être une source de souffrance pour votre proche. Si vous vous trompez, corrigez-vous, ça arrive à tout le monde.

## 2. La transition est rétro-active

Quand vous parlez de l'enfance de votre proche, **conjuguez aux bons pronoms, même si vous parlez d'un événement ayant eu lieu avant son coming-out.**

Votre proche a toujours été du genre qu'il / elle revendique, même si il / elle avait une apparence différente à l'époque.

Si vous avez du mal, utilisez des tournures de phrase sans genre. Par exemple, "C'était déjà une personne souriante".

## 3. Manifestez votre soutien activement

Affirmez votre soutien auprès de votre proche et de son entourage (qui sont déjà au courant).

Dans cette période de solitude, **les soutiens audibles sont très appréciés**, en particulier devant l'hostilité de certains individus ou environnements.

Parce que vous êtes cis, votre discours pourra être plus écouté que le sien. **Utilisez votre position pour faire porte-voix.**

## 4. Connaissez vos limites Il vaut mieux éviter de répondre que de raconter des bêtises.

Si vous pensez manquer de connaissance, ce n'est pas un mal.

Un "je pense ne pas avoir assez de connaissances sur le sujet pour te répondre" vaut mieux que de raconter des choses fausses qui seront retenues.

## 5. Votre proche n'est pas QUE trans

Avec son coming-out, votre proche reste la même personne, avec ses passions, ses hobbies, ses projets. Tâchez de ne pas l'oublier ;-)

## 6. Soyez digne de confiance et gardez l'info pour vous

**Révéler la transidentité de votre proche sans sa permission est un acte potentiellement dangereux** (malaise, propagation incontrôlée de l'information, réaction violente).

Le faire sans son consentement, voire contre sa volonté peut briser la confiance qu'il/elle vous accorde. Ne le faites jamais.

Le fait que la personne connaissait votre proche avant sa transition n'est pas un passe-droit ou une excuse.

Si vous ignorez si quelqu'un est au courant, ne dites rien, utilisez l'ancien prénom, ne révélez rien.

## 7. Trouvez une manière de relâcher la pression

Pour des parents ou proches, le secret peut être lourd à porter et l'information difficile à digérer. Vous avez besoin d'en parler. C'est normal.

Plutôt que faire peser tout votre stress à votre proche, essayez d'en parler avec un-e psy ou un-e ami-e de confiance.

## 8. Évitez les sujets sensibles

Les personnes peu informées sur le sujet adorent poser des questions qui relèvent de l'intimité, la plus répandue étant "S'est-elle faite opérer?".

**Cela ne vous regarde pas** et si vous êtes au courant, gardez cette information pour vous. Vous aidez ainsi votre proche.



## À éviter : recueil des faux compliments

Vous ferez des maladresses : tout le monde aussi bienveillant soit-il, peut en faire, surtout au début. Excusez-vous, corrigez-vous, et surtout, ne vous vexez pas si votre proche, ou n'importe qui d'autre, vous reprend.

**Notre astuce :** plutôt que juger son physique, complimentez sa tenue, son assurance, ses progrès, son maquillage, ses compétences à l'école ou au travail...

« On dirait vraiment une femme / un homme »

« On dirait » ? Alors il / elle ne l'est pas ? Le sentiment derrière une telle phrase est sûrement bon, mais ne sera pas perçu positivement.

« Ça se voit qu'il / elle est trans »

Bien qu'il n'y ait rien de mal à être visiblement trans, la plupart cherchent à se « fondre dans la masse ».

Se voir rappeler régulièrement que l'on est visiblement trans peut provoquer une violence morale et de l'anxiété sociale.

« Il / Elle est plus beau / belle maintenant »

Être trans ne veut pas dire que l'on se trouvait moche avant la transition. Ne comparez pas l'avant / après, dites juste « Il est beau » ou « Elle est belle ».

## Aider votre proche à faire ses comings-out

Faire des comings-out, c'est épuisant.

Cela demande de prendre du temps avec chaque personne, de faire preuve d'un minimum de pédagogie et de patience. C'est du stress, de la pression et du travail émotionnel.

Il se peut que votre proche vous demande de l'aide dans le cadre par exemple de la famille éloignée ou de connaissances communes.

### Que dire ?

N'essayez pas d'expliquer ce que vous avez du mal à appréhender. Restez en aux bases, si les personnes veulent en savoir plus, vous pouvez les renvoyer vers votre proche ou vers une source d'information fiable, validée au préalable par votre proche.

Une bonne idée peut être de commencer par des définitions simples (comme celles de cette brochure).

### Jusqu'où aller dans les explications ?

Bien que le traitement hormonal et les opérations puissent être des sujets délicats qui inquiètent la famille, n'oubliez pas que cela peut-être sensible pour certaines personnes trans. Mieux vaut consulter votre proche avant d'en parler.

Définissez ensemble les sujets à aborder impérativement, l'objectif du coming-out et les informations à ne surtout pas partager.

Si vous avez un doute, n'abordez pas le sujet. Vous êtes là pour aider votre proche, pas pour lui faire subir une révélation forcée.



## Réagir face à des interlocuteurs...

### Qui ne sont pas aussi sensibilisés que vous

Transmettez les bases : utiliser le bon prénom et genre avec le bon pronom. Faites comprendre que la transidentité n'a rien d'effrayant et qu'ils croisent des personnes trans tous les jours sans le savoir (hé oui !).

Quand ils font une erreur, corrigez-les avec bienveillance mais fermeté : pas de compromis avec les bases du respect élémentaire. Même si c'est dur, il faut faire l'effort de prendre l'habitude.

### Pour aller plus loin

- Rejoignez les réseaux en ligne d'entraide de proches des personnes trans.
- En tant que parent, frère ou soeur, accompagnez votre proche à des permanences ouvertes à la famille, organisées par des associations (OuTrans, Contact...).
- Retrouvez des conseils, des réponses à vos questions et plus encore sur notre site : [www.wikitrans.co](http://www.wikitrans.co)

### Qui sont manifestement hostiles à la transidentité

Face à une personne avec un avis bien tranché sur la question, **évit**ez à tout prix d'entrer dans le débat.

Vous n'êtes pas là pour faire des compromis, ou justifier quoi que ce soit : expliquez ce en quoi vous croyez, donnez votre point de vue et allez vous en.

Ne donnez pas à cette personne des informations sur votre proche, qui pourraient le/la mettre en danger.

Pensez à votre sécurité et n'hésitez pas à partir si vous voyez que la situation dérape.



**Wiki Trans**  
www.wikitrans.co

Auto-support pour les personnes trans en questionnement, en transition et leurs allié-e-s.

Nous contacter par mail : [contact@wikitrans.co](mailto:contact@wikitrans.co) — Sur Twitter : [@wiki\\_trans](https://twitter.com/wiki_trans)