

# Fiche d'information

## Transition de genre

### Différentes formes de transitions

La transition de genre est un processus entrepris par certaines personnes trans et non binaires pour afficher ou affirmer leur identité de genre. Il s'agit d'un processus non linéaire et unique à chaque personne.<sup>1</sup> Il est primordial de savoir que chaque personne trans ou non binaire peut déterminer elle-même quelles seront la ou les transitions de genre qu'elle souhaitera entreprendre. Il existe trois formes possibles de transitions : la transition sociale, médicale et légale. Cette fiche informative les détaillera plus en profondeur.

### Transition sociale

Processus par lequel une personne trans révèle, exprime et confirme son identité de genre et l'intègre dans sa vie personnelle et sociale.<sup>1</sup>

- Utilisation du nom et des pronoms choisis\*;
- Changement d'habillement;
- Gestion de la pilosité et du maquillage;
- Port de matériel d'affirmation de genre (vêtements de compression de la poitrine [binder] ou des organes génitaux [gaffs]);
- Adaptation de l'entraînement pour rehausser/raffermir certains muscles spécifiques.

**\*Toute personne travaillant pour un établissement scolaire ou pour un établissement de santé et de services sociaux se doit de respecter le nom et les pronoms demandés par la personne, et ce, même si cette dernière n'a pas complété ou n'a pas entamé de démarches auprès du Directeur de l'état civil pour faire modifier son nom et/ou son genre.**

### Transition médicale

Processus par lequel une personne entreprend des démarches au plan médical pour modifier certains aspects de son apparence afin d'être en congruence avec son identité de genre. Il est à noter que ce ne sont pas toutes les personnes trans ou non binaires qui font ce choix ou encore, qui passent par chacune des étapes de cette transition.

Les premières étapes de la transition médicale peuvent se faire à partir de la puberté. Tout d'abord, la personne est appelée à prendre des bloqueurs d'hormones pour ensuite entamer des traitements hormonaux. La prise de bloqueurs d'hormones sert à retarder ou à suspendre la puberté pour ainsi permettre à la personne de prendre une décision réfléchie et éclairée. Ce processus peut se faire pendant quelques mois ou

encore quelques années. C'est à la personne et à son équipe médicale de prendre la décision. Les bloqueurs d'hormones amèneront, par exemple, un arrêt des menstruations, une inhibition de la pousse des poils ou encore de la pomme d'Adam, un arrêt de la croissance des seins, etc. Ces changements peuvent être réversibles.

Les traitements hormonaux (prise de testostérone, d'oestrogène, de progestérone ou d'anti-androgène) permettent le développement de caractéristiques corporelles correspondant à l'identité authentique de la personne. Ils permettent également de diminuer l'intensité de la souffrance pouvant être vécue envers le genre assigné à la naissance. Pour avoir accès à des traitements hormonaux, la personne doit, entre autres, obtenir un diagnostic de dysphorie de genre ou d'incongruence de genre. Ce diagnostic est émis par un professionnel de la santé après une évaluation.

Selon le DSM-5, la dysphorie de genre est un diagnostic de trouble de santé mentale. Toutefois, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a entériné en 2019 une seconde nomenclature, soit l'incongruence de genre. Cette appellation fait référence à une condition reliée à la santé sexuelle et de genre plutôt qu'à un trouble de santé mentale. Cette nouvelle nomenclature vient normaliser l'approche et permet aux personnes de procéder à une transition médicale sans avoir nécessairement un diagnostic de santé mentale.

### Transition médicale (suite)

Éventuellement, la personne peut opter pour modifier son corps de façon permanente grâce à différentes chirurgies telles que la mastectomie, la féminisation faciale, l'augmentation mammaire, l'hystérectomie, la vaginoplastie, la phalloplastie, etc. Le coût de certaines de ces chirurgies peut être défrayé par la RAMQ sous différentes conditions. Dans tous les cas, des professionnels de la santé accompagneront la personne dans l'ensemble de son processus de transition médicale.

#### La personne doit communiquer avec son médecin de famille qui pourra la diriger vers la meilleure ressource :

- Clinique de diversité de genre;
- Médecin ou pédopsychiatre en variance de genre;
- Endocrinologue.

**Ce ne sont pas toutes les personnes trans ou non binaires qui font ce choix ou qui passent par chacune des étapes de cette transition.**

### Où référer?

Jeune qui assume son identité : Organismes communautaires et cliniques spécialisées en diversité de genre :

- Centre de santé Meraki
- Clinique de diversité de genre de l'Hôpital Sainte-Justine
- Centre d'identité sexuelle de l'Université McGill



### Transition légale

Processus par lequel une personne fait une demande au Directeur de l'état civil afin d'officialiser son changement de nom et/ou de genre sur son acte de naissance ainsi que sur ses autres documents légaux. Il est possible de faire cette demande depuis le 10 juin 2016. Pour ce faire, la demande doit être accompagnée d'une lettre d'évaluation ou de suivi rédigée par un professionnel qui est d'avis que le changement est approprié. Depuis le 17 juin 2022, il est possible de faire une demande afin qu'il soit indiqué sur les documents légaux la mention non-binaire qui s'affichera par un « X ».



### Faire une demande

Plusieurs formulaires de demande existent selon l'âge de la personne concernée et selon qui présente la demande. Ces formulaires sont disponibles sur le site du Directeur de l'état civil.  
<https://cisss.me/3WnCcgt>

## Les modalités

Une personne âgée de moins de 14 ans peut faire une demande. Toutefois, celle-ci doit absolument obtenir un consentement parental. La demande doit d'ailleurs être présentée par le parent ou tuteur en remplissant un formulaire (voir Annexe).

Une personne âgée entre 14 et 17 ans peut faire elle-même une demande au Directeur de l'état civil. Le formulaire utilisé dépendra du fait que les parents ou les tuteurs consentent ou non à la démarche de la personne (voir Annexe).

À noter que peu importe l'âge de la personne mineure, les demandes doivent être accompagnées d'une lettre signée par un professionnel qui confirme que le changement est approprié.

Dans tous les cas, en plus du formulaire de changement de nom et de mention de sexe rempli, la personne a besoin de deux preuves de résidence au Québec (ex.: un permis de conduire valide, toute lettre ou facture adressée à son nom) ainsi qu'une ou deux preuves d'identité valides (ex.: carte RAMQ, permis de conduire, carte étudiante, passeport, certificat de naissance, etc.).

Il faut envoyer le tout par la poste avec un mandat-poste ou l'apporter au bureau de Services Québec de la région. Si les documents sont envoyés par la poste, ils doivent être assermentés par une personne autorisée par la loi. Plusieurs services d'assermentation gratuits existent.



Pour des suggestions de lecture et de ressources disponibles, c'est ici :

<https://qrco.de/LGBTQmonteregie>

## Références

1. Aide aux trans du Québec (2021-2023). Guide: S'outiller pour mieux intervenir avec les personnes trans, non binaires ou en questionnement de leur identité de genre. ATQ-guide-general.indd (atq1980.org).
2. Étapes de la transition | TransMCDQ. (s. d.). TransMCdQ. <https://www.transmcdq.com/étapes-de-la-transition>.
3. Le Comité de travail sur les jeunes trans et les jeunes non binaires. (2017). Mesures d'ouverture et de soutien en vers les jeunes trans et les jeunes non binaires. Guide pour les établissements d'enseignement. Table nationale de lutte contre l'homophobie et la transphobie des réseaux de l'éducation, Québec.
4. Le Directeur de l'état civil, service de l'informatique. (s. d.). Changement de la mention de sexe. <https://www.etatcivil.gouv.qc.ca/fr/changement-sexe.html>
5. La puberté et la transition pour les jeunes trans ou non binaires. (2023). jeunessejecoute.ca. <https://jeunessejecoute.ca/information/la-puberte-et-la-transition-pour-les-jeunes-trans-ou-non-binaires/>
6. Ministère de la santé et des Services sociaux. (2023). Santé et bien-être des personnes de la diversité sexuelle et de la pluralité de genre : Lignes directrices. La Direction des communications du ministère de la Santé et des Services sociaux. Gouvernement du Québec.
7. Pullen Sansfaçon, A., Medico, D. (2021). Jeunes trans et non-binaire de l'acceptation à l'affirmation, Les éditions du remue-ménage.

### Réalisé par:

Olivia Bourget, psychoéducatrice  
Alex Depont, Infirmière clinicienne  
Carol-Anne Desnoyers, travailleuse sociale  
Mélanie Leclerc, sexologue  
Vanessa Nault, bachelière en sexologie

Équipe 2<sup>e</sup> niveau Santé Mentale Prévention Suicide

Emmanuelle Séguin, travailleuse sociale et chef d'administration de programme de l'équipe 2<sup>e</sup> niveau santé mentale et services psychologiques

