



## Revue de recherche : la transition sociale et l'affirmation du genre

Bienvenue à la revue de recherche du projet *Nous sommes alliés-es*. Vous trouverez ici des informations fondées sur la recherche concernant les soins d'affirmation de genre et les jeunes personnes transgenres, bispituel·les et non binaires (T2NB). Ces ressources ont été développées afin de soutenir le projet *Nous sommes alliés-es*.

En 2023, une équipe de recherche a mené une analyse environnementale pour identifier les messages de mésinformation partagés en ligne concernant les soins d'affirmation de genre pour les jeunes personnes T2NB. L'équipe a examiné les recherches publiées pour systématiquement recueillir systématiquement des informations précises qui répondent aux messages de mésinformation courants. Ces informations ont été organisées par thème et peuvent être consultées dans cette section intitulée Revue de recherche. Des références sont également fournies pour les personnes souhaitant en savoir plus.

Si vous avez des questions sur l'accès aux soins d'affirmation de genre pour vous-même ou pour un être cher, nous vous encourageons à contacter un·e prestataire ou un organisme de soins de santé de confiance.

## Introduction à la transition sociale et à l'affirmation de genre

Les termes transition sociale et affirmation de genre sont utilisés pour décrire les changements non médicaux survenant tout au long du parcours d'une personne en matière de genre.<sup>1,2</sup> La transition sociale et l'affirmation de genre peuvent inclure le changement de nom, de pronoms et d'apparence.<sup>1,2</sup> Ce processus varie d'une personne à l'autre. Par exemple, une personne peut choisir de changer son nom ou essayer d'utiliser des pronoms différents. L'apparence peut être modifiée de nombreuses façons, notamment par les vêtements, les accessoires, la coiffure, l'épilation, l'élocution, les mouvements, le *binding* (compression du torse), le *packing* (port de prothèses génitales), le *tucking* (camouflage des organes génitaux externes) et le *padding* (utilisation de sous-vêtements rembourrés).

# Études portant sur la transition sociale et l'affirmation de genre

Les sections suivantes présentent un résumé des recherches illustrant que la transition sociale et l'affirmation de genre aident les jeunes T2NB à mieux comprendre leur genre et contribuent à leur bien-être. À la suite de ce sommaire, vous trouverez des idées qui visent à soutenir la transition sociale et l'affirmation de genre des jeunes T2NB.

## **La transition sociale et l'affirmation de genre permettent aux jeunes de vivre pleinement leur genre**

**La transition sociale et l'affirmation de genre aident les jeunes à comprendre et à vivre pleinement leur genre.** La transition sociale et l'affirmation de genre peuvent encourager les personnes qui souhaitent prendre des mesures pour vivre pleinement leur genre. La transition sociale et l'affirmation de genre permettent aux personnes d'explorer leur genre et d'en apprendre davantage sur leur identité.<sup>3-5</sup> Ce processus peut aider certaines personnes à décider d'accéder ou non à des soins d'affirmation de genre médicale, tels que les bloqueurs de puberté ou l'hormonothérapie.

**Les démarches de transition sociale et d'affirmation de genre sont souples et réversibles.**<sup>3,6</sup> Une personne qui explore son genre en adoptant de nouveaux noms et pronoms peut, par exemple, décider que ces changements ne lui conviennent pas. Elle peut alors recommencer à utiliser son ancien nom et ses anciens pronoms ou d'explorer d'autres noms et pronoms. Il n'y a pas de données démontrant Rien ne prouve que ces expériences causent une détresse lorsque les jeunes vivent dans un environnement positif et accueillant.<sup>7</sup>

## **La transition sociale contribue au bien-être**

**L'affirmation de genre d'une personne par son entourage est primordiale pour son bien-être.** Utiliser les bons noms et pronoms d'une personnes, noter les bons noms et pronoms d'une personne sur des documents médicaux ou scolaires, faire partie d'équipes sportives qui respectent l'identité de genre, ou encore, pouvoir utiliser des toilettes particulières peuvent faire partie d'une transition sociale et de l'affirmation de genre. Les jeunes qui entreprennent des démarches de transition sociale ou d'affirmation de genre peuvent ou non souhaiter accéder à des soins médicaux d'affirmation de genre. La recherche confirme que les jeunes peuvent tirer multiples avantages de la transition sociale et de l'affirmation de genre, avec ou sans accéder à des soins médicaux d'affirmation de genre.<sup>8,9</sup>



**La transition sociale et l'affirmation de genre peuvent atténuer l'anxiété, la dépression et la détresse liées à la au genre.** L'anxiété et la détresse liées au genre peuvent être atténuées dès le début de la transition sociale.<sup>10</sup> Les études affirment que les jeunes ayant effectués une transition sociale ont des taux de dépression et d'estime de soi similaires aux jeunes cisgenres.<sup>2</sup>

**La transition sociale et l'affirmation de genre peuvent améliorer la santé mentale, le bien-être et la confiance en soi.** L'un des principaux avantages de la transition sociale est l'amélioration de la santé mentale.<sup>2,8-12</sup> Les parents signalent que la transition sociale a amélioré le bien-être et la confiance en soi de leur enfant.<sup>13</sup> Les jeunes et les adultes qui n'ont pas eu l'occasion d'effectuer une transition avant la puberté ont signalé que de nombreuses expériences de détresse et de discrimination auraient été évitées si leur transition avait commencé plus tôt.<sup>14</sup>

**Le soutien de la famille et des pairs pendant la transition sociale est un facteur d'amélioration du bien-être.** Les jeunes T2NB considèrent le soutien familial comme étant un facteur essentiel tout au long de leur parcours de genre.<sup>15</sup> Les personnes qui sont bien accueillies par leur famille et qui sont soutenues par leurs pairs sont moins à risque de faire une tentative de suicide, de rapporter des symptômes de dépression ou d'anxiété que celles qui vivent sans affirmation sociale.<sup>8,16,17</sup> Les parents des jeunes T2NB reconnaissent que la transition sociale et l'affirmation de genre sont des éléments importants pour le soutien et la protection du bien-être des jeunes.<sup>13</sup> L'acceptation par les pairs de l'expression de genre des jeunes peut favoriser un sentiment positif d'estime de soi.<sup>18</sup>

## Les mesures que vous pouvez adopter afin d'affirmer le genre d'un·e jeune et la soutenir pendant sa transition sociale peuvent inclure :

- Lui demander quel type de soutien lui serait utile
- Utiliser les bons noms et pronoms
- Aider les autres à se pratiquer et à se rappeler des nouveaux noms et pronoms, avec l'accord du·de la jeune
- L'aider à se procurer des vêtements qui s'alignent avec son expression de genre souhaitée
- L'aider à se coiffer d'une façon qui affirme son genre
- L'aider à se pratiquer à utiliser du maquillage
- L'aider à se procurer des binders, des soutiens-gorge ou tout autre article lié à l'affirmation de genre
- Promouvoir l'inclusion et d'espaces sécuritaires à l'école et dans la communauté.

## Références

1. Turban JL. Transgender Youth: The Building Evidence Base for Early Social Transition. [Les jeunes transgenres: Construire une base de preuves pour la transition sociale précoce.] *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2017;56(2):101-102. doi:10.1016/j.jaac.2016.11.008
2. Durwood L, McLaughlin KA, Olson KR. Mental Health and Self-Worth in Socially Transitioned Transgender Youth. [Santé mentale et estime de soi chez les jeunes transgenres ayant effectué une transition sociale.] *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2017;56(2):116-123.e2. doi:10.1016/j.jaac.2016.10.016
3. Ashley F. Thinking an ethics of gender exploration: Against delaying transition for transgender and gender creative youth. [Penser une éthique de l'exploration de genre : Contre le retardement de la transition pour les jeunes transgenres et créatifs de genre.] *Clin Child Psychol Psychiatry*. 2019;24(2):223-236. doi:10.1177/1359104519836462
4. Wong WI, Van Der Miesen AIR, Li TGF, MacMullin LN, VanderLaan DP. Childhood social gender transition and psychosocial well-being: A comparison to cisgender gender-variant children. [Transition sociale de genre à l'enfance et bien-être psychosocial : Une comparaison avec les enfants cisgenres à genre variant.] *Clin Pract Pediatr Psychol*. 2019;7(3):241-253. doi:10.1037/cpp0000295
5. Ehrensaft D. Found in transition: Our littlest transgender people. [Trouvé-es dans la transition : Nos jeunes personnes transgenres.] *Contemp Psychoanal*. 2014;50(4):571-592. doi:10.1080/00107530.2014.942591
6. Sherer I. Social Transition: Supporting Our Youngest Transgender Children. [Transition sociale : Soutenir nos jeunes enfants transgenres.] *Pediatrics*. 2016;137(3):e20154358. doi:10.1542/peds.2015-4358
7. Durwood L, Kavalanka KA, Kahn-Samuelson S, et al. Retransitioning: The experiences of youth who socially transition genders more than once. [Re-transitionnement : Les expériences des jeunes qui effectuent plusieurs transitions sociales de genre.] *Int J Transgender Health*. 2022;23(4):409-427. doi:10.1080/26895269.2022.2085224
8. Budge SL, Adelson JL, Howard KAS. Anxiety and depression in transgender individuals: The roles of transition status, loss, social support, and coping. [Anxiété et dépression chez les individus transgenres : Les rôles du statut de transition, de la perte, du soutien social et des mécanismes d'adaptation.] *J Consult Clin Psychol*. 2013;81(3):545-557. doi:10.1037/a0031774
9. Thoma BC, Jardas E, Choukas-Bradley S, Salk RH. Perceived Gender Transition Progress, Gender Congruence, and Mental Health Symptoms Among Transgender Adolescents. [Progrès perçus de la transition de genre, congruence de genre et symptômes de santé mentale chez les adolescents transgenres.] *J Adolesc Health*. 2023;72(3):444-451. doi:10.1016/j.jadohealth.2022.09.032
10. Kavalanka KA, Weiner JL, Mahan D. Child, Family, and Community Transformations: Findings from Interviews with Mothers of Transgender Girls. [Transformations de l'enfant, de la famille et de la communauté : Résultats des entretiens avec des mères de filles transgenres.] *J GLBT Fam Stud*. 2014;10(4):354-379. doi:10.1080/1550428X.2013.834529
11. Fontanari AMV, Vilanova F, Schneider MA, et al. Gender Affirmation Is Associated with Transgender and Gender Nonbinary Youth Mental Health Improvement. [L'affirmation de genre est associée à l'amélioration de la santé mentale des jeunes transgenres et non binaires.] *LGBT Health*. 2020;7(5):237-247. doi:10.1089/lgbt.2019.0046
12. Warwick RM, Shumer DE. Gender-affirming multidisciplinary care for transgender and non-binary children and adolescents. [Soins multidisciplinaires affirmant le genre pour les enfants et adolescents transgenres et non binaires.] *Child Health Care*. 2023;52(1):91-115. doi:10.1080/02739615.2021.2004146
13. Horton C. "I never wanted her to feel shame": parent reflections on supporting a transgender child. [« Je n'ai jamais voulu qu'elle ressente de la honte » : Réflexions parentales sur le soutien à un enfant transgenre.] *J LGBT Youth*. 2023;20(2):231-247. doi:10.1080/19361653.2022.2034079
14. Ehrensaft D, Giammattei SV, Storck K, Tishelman AC, St. Amand C. Prepubertal social gender transitions: What we know; what we can learn—A view from a gender affirmative lens. [Transitions sociales de genre prépubères : Ce que nous savons, ce que nous pouvons apprendre — Un point de vue d'une perspective affirmant le genre.] *Int J Transgenderism*. 2018;19(2):251-268. doi:10.1080/15532739.2017.1414649
15. Schimmel-Bristow A, Haley SG, Crouch JM, et al. Youth and caregiver experiences of gender identity transition: A qualitative study. [Expériences des jeunes et des aidant-es dans la transition d'identité de genre : Une étude qualitative.] *Psychol Sex Orientat Gen Divers*. 2018;5(2):273-281. doi:10.1037/sgd0000269
16. Weinhardt LS, Xie H, Wesp LM, et al. The Role of Family, Friend, and Significant Other Support in Well-Being Among Transgender and Non-Binary Youth. [Le rôle du soutien de la famille, des ami·e·s et des proches dans le bien-être des jeunes transgenres et non binaires.] *J GLBT Fam Stud*. 2019;15(4):311-325. doi:10.1080/1550428X.2018.1522606
17. Sherer I, Hanks M. Affirming Pediatric Care for Transgender and Gender Expansive Youth. [Soins pédiatriques affirmant le genre pour les jeunes transgenres et à genre expansif.] *Pediatr Ann*. 2021;50(2). doi:10.3928/19382359-20210115-01
18. Smith TE, Leaper C. Self-Perceived Gender Typicality and the Peer Context During Adolescence. [Typicité de genre perçue et contexte social durant l'adolescence.] *J Res Adolesc*. 2006;16(1):91-103. doi:10.1111/j.1532-7795.2006.00123.x

