

# La détransition de genre

*un parcours de réconciliation  
avec soi-même*



**POST  
TRANS**





Création : Post Trans  
Graphisme et illustrations : Nele Peer Jongeling  
Recherche et rédaction : Elie Vandebussche  
Traduit de l'anglais par : Barbara Wilson et Elie Vandebussche

Avec le soutien de la Ville de Bruxelles

# Table des matières

- 04 Préface
- 06 Qu'est-ce que la détransition ?
- 08 Témoignages de détransition
  - l'histoire de Talia
  - l'histoire de Brit
  - l'histoire de Carol
  - l'histoire de KJ
- 18 Préjugés autour de la détransition
- 24 Un meilleur futur pour les personnes détrans et désisteur·ses
- 32 La détransition médicale chez les femmes détrans  
chez les hommes détrans
- 40 Soulager sa dysphorie de genre différemment
- 48 Quelques conseils de détrans à détrans
- 50 Ressources



# Préface

Nous sommes Elie et Nele, deux femmes détrans originaires de Belgique et d'Allemagne. Ensemble, nous avons créé Post Trans, un projet visant à donner de la visibilité, ainsi que des ressources aux personnes détrans. Nous nous sommes toutes deux identifiées comme des hommes trans pendant plusieurs années, au cours desquelles nous avons chacune pris de la testostérone et subi une mastectomie. A partir du moment où nous avons réalisé que ce n'était plus la trajectoire que nous voulions suivre, il nous a été difficile de trouver des ressources pour nous guider dans ce processus de détransition.

Cette brochure, ainsi que notre site web [www.post.trans.com](http://www.post.trans.com), visent à sensibiliser le grand public sur les thématiques touchant à la détransition, ainsi qu'à fournir des informations à toute personne en questionnement par rapport à son propre parcours. Si tu veux en apprendre plus sur le thème de la détransition, nous t'invitons à lire les pages qui suivent. Si tu es à la recherche d'informations pratiques sur l'arrêt d'une transition médicale et sur des solutions alternatives qui existent pour soulager sa dysphorie de genre, tu peux directement passer à la deuxième partie de ce livret, à partir de la page 32.

***Notre approche est centrée sur des témoignages provenant de personnes qui ont détransitionné. Notre intention n'est en aucun cas d'invalider certaines expériences ou identités, mais plutôt de montrer la complexité et la diversité de parcours qui sont souvent occultés.***



**Elie** est une étudiante belge en sciences sociales de 22 ans. Elle a effectué des recherches autour de la thématique de la détransition et est déterminée à contribuer à l'amélioration de la qualité de vie des personnes dysphoriques et des femmes qui ne rentrent pas dans les normes de genre.



**Nele** est une illustratrice indépendante et autrice de bande dessinée de 24 ans, originaire d'Allemagne. Elle fait actuellement un master en bande dessinée tout en travaillant sur un nouveau projet de BD autour du thème de la détransition.

## La réalisation de cette brochure a été possible grâce au soutien de



La Cellule Égalité des Chances de la ville de Bruxelles,  
plus particulièrement Michèle Davison,

Marian Lens et l'association L-Tour,

Toutes les personnes détrans et désisteur·ses  
qui ont partagé leurs expériences personnelles  
et leur perspectives,

Dr William J. Malone

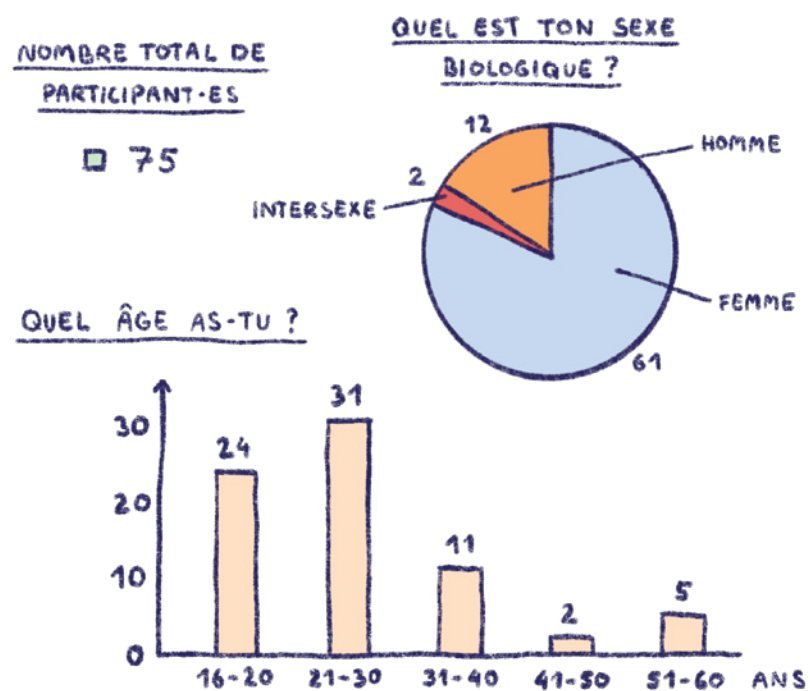
Les volontaires qui nous ont aidées avec les traductions,

Ainsi que toutes les autres personnes qui ont  
dévoué temps et efforts à l'amélioration de la  
qualité de vie des personnes détrans.

*Nous avons été émerveillées par tous les témoignages de solidarité que nous avons reçus et nous voudrions exprimer notre sincère reconnaissance envers toutes les femmes, lesbiennes et autres personnes qui ont cru en notre projet.*

Comme tu t'en rendras vite compte, cette brochure regroupe un ensemble de textes et d'informations qui viennent directement de personnes détrans. Leurs expériences ont été recueillies à l'aide d'un questionnaire en ligne, au cours duquel les participant·es ont été invitées à répondre à des questions concernant leurs

difficultés, leurs souhaits, leurs stratégies d'adaptation et les conseils qu'elles ont à donner, et ce, en lien avec leur détransition sociale et/ou médicale. Les réponses ont été récoltées en novembre 2020. Tu trouveras ci-dessous une brève présentation des différent·es participant·es.



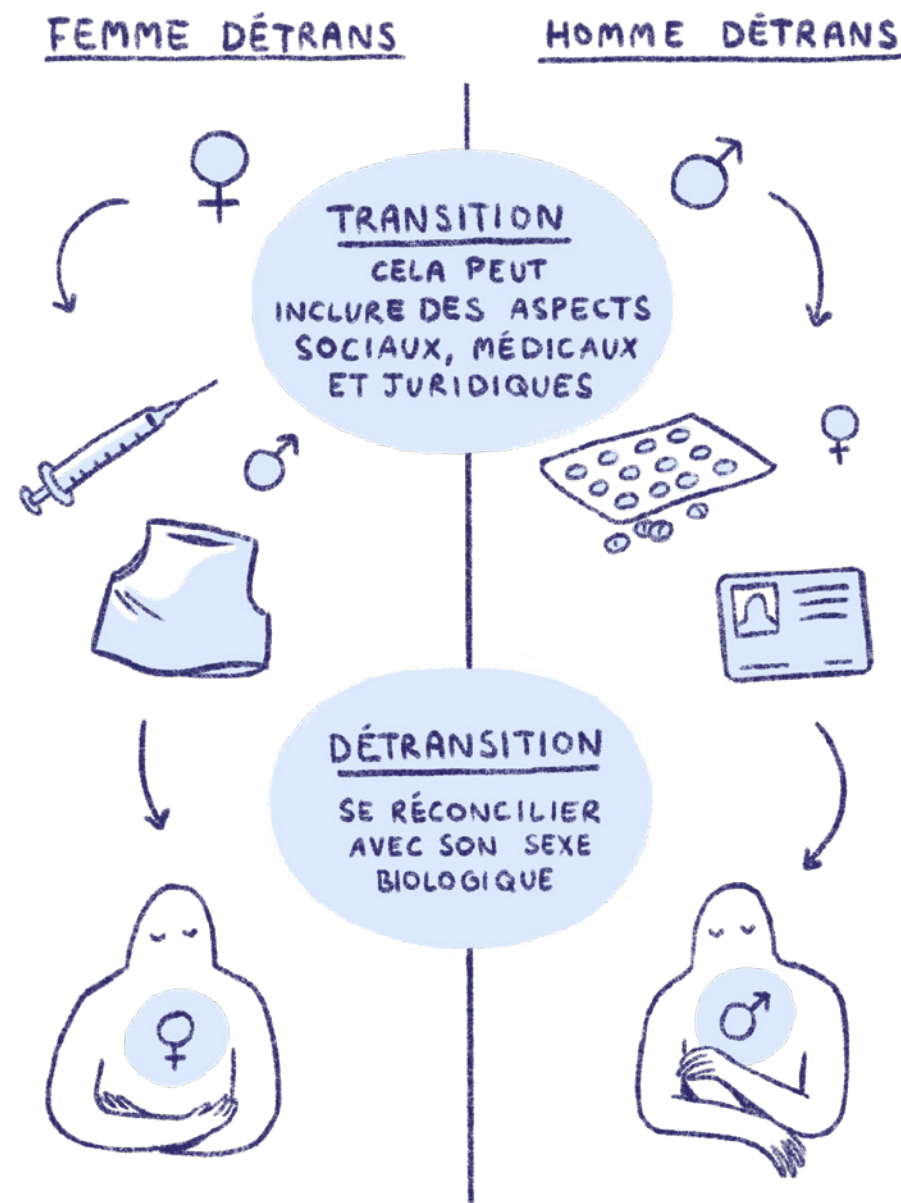
# Qu'est-ce que la détransition ?

Il n'y a pas de définition unique et communément acceptée de la détransition. Dans cette brochure, nous choisissons de désigner la détransition comme le choix que quelqu'un fait de mettre un terme à sa transition sociale et/ou médicale vers un autre genre/sex. Les personnes qui sont passées par une transition sociale (coming-out, changement de prénom, etc.) et qui y ont mis un terme avant d'avoir eu recours à des traitements hormonaux ou chirurgicaux seront appelées "désisteur-ses" ou "désisteur-ses".

*Les personnes détrans et les désisteur-ses ont en commun une profonde remise en question de leur relation au genre, ainsi qu'un questionnement sur les origines du mal-être physique qui les a initialement amené-es à réaliser un parcours de transition.*

Les pages qui suivent sont consacrées à quatre témoignages de femmes détrans qui ont été partagés par Post Trans.

Davantage de textes provenant de personnes détrans et de désisteur-ses seront exposés dans cette brochure, afin de montrer une variété d'expériences et de points de vue.





**« Ma transition n'a réglé aucun de mes problèmes. »**

## L'histoire de Talia

J'ai fréquenté une école non-mixte où j'ai seulement été entourée de filles pendant 3 ans. Tout le monde autour de moi avait atteint ce moment de l'adolescence où l'on développe des complexes par rapport à son apparence, ses vêtements et à la façon dont les garçons nous regardent. Je ne me préoccupais pas de ce genre de choses et je me suis rapidement sentie "différente" des autres. Je ne me suis jamais "sentie" comme les autres filles. Les lesbiennes étaient mal vues et je n'ai donc jamais osé, ne serait-ce qu'envisager la possibilité d'en être une. Je détestais la façon dont les garçons me regardaient après ma puberté. Je couvrais mon corps autant que possible et j'ai développé un trouble alimentaire. Comme je me sentais différente des autres filles, j'avais l'impression que mon corps n'était pas le bon. J'ai commencé à souffrir de dépression et d'anxiété et, peu de temps après, j'ai découvert la communauté trans en ligne. Celle-ci a encouragé mes

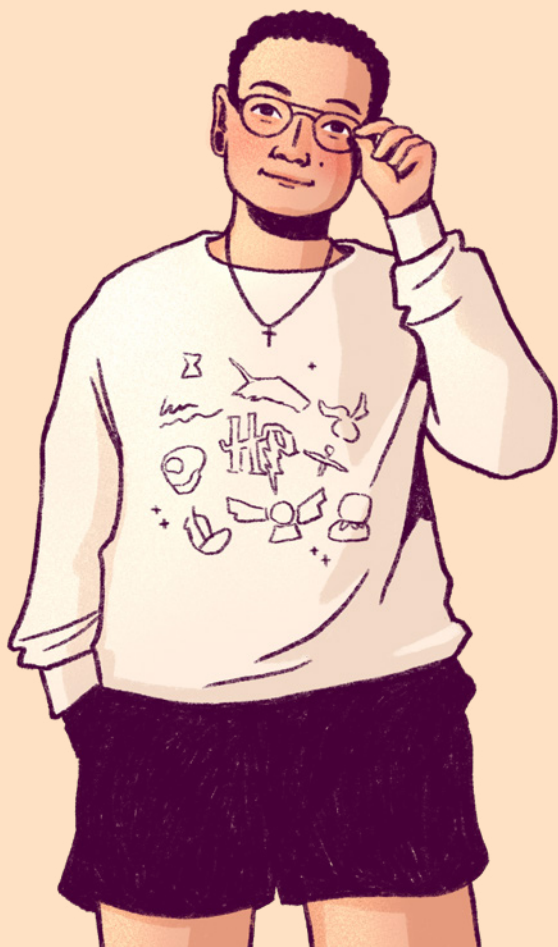
sentiments de haine envers moi-même et m'a fait croire que la transition serait le remède à tous mes problèmes. J'ai donc fait mon coming-out FtM\*.

J'ai vécu en tant qu'homme pendant près de 3 ans. J'ai été orientée vers une clinique pour adultes pour commencer un traitement hormonal, jusqu'à ce que je vive un terrible épisode dépressif et que je réalise que ma transition n'avait réglé aucun de mes problèmes.

J'ai suivi une thérapie pour la première fois de ma vie et j'ai réalisé que j'étais une lesbienne autiste butch. Je me suis rendu compte que je n'avais pas besoin de me "sentir" comme les autres filles et que je pouvais être moi-même tout en étant une femme.

Après des années de haine envers moi-même et de déni, j'apprends enfin à connaître la personne que je suis : une femme autiste et masculine, et je l'aime.

*\* FtM signifie "female-to-male" (de femme à homme)*



**« Aimer la femme au fond de moi est la meilleure chose que j'ai pu faire. »**

## L'histoire de Brit

J'aurai 30 ans le mois prochain. J'attendais cet anniversaire avec impatience depuis longtemps. Et encore davantage maintenant que je vis ma vie de façon authentique et vraie.

J'ai passé la dernière décennie à essayer de me convaincre que j'étais un homme. J'avais 19 ans quand j'ai décidé que j'allais entreprendre une transition.

J'ai eu deux séances de thérapie avant de commencer à prendre des hormones, ce qui, à l'époque, me convenait parfaitement. J'étais prête à me précipiter dans ce processus de transition, parce que tout ce qui m'importait était de pouvoir enfin passer pour un homme. Et c'est le plus grand tort que je ne me sois jamais causée.

Je ne crois pas avoir eu de "trouble de l'identité de genre".

Je ne me suis jamais sentie bien dans mon corps de femme avant ma transition. La société disait que je devais être XYZ pour être une femme et je n'étais rien de tout cela.

La transition m'a donc semblé juste et personne n'aurait pu me dire le contraire. J'ai changé de

prénom et de mention de sexe 10 mois après avoir commencé à prendre de la testostérone.

J'ai subi une mastectomie 2 mois plus tard.

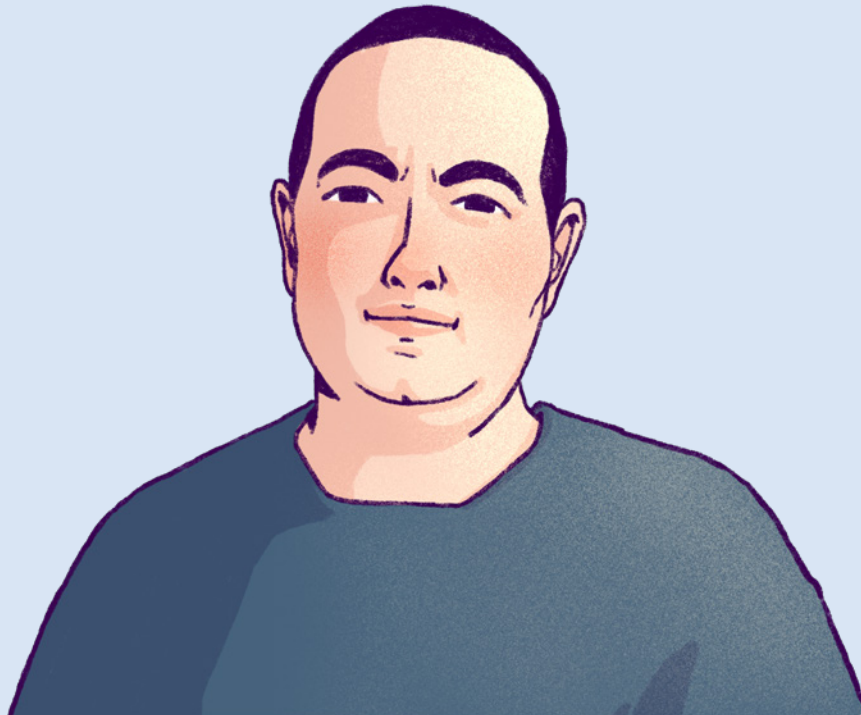
Puis, pendant les 10 années qui ont suivi, j'ai lutté contre la dépression, l'anxiété et une vraie dysphorie de genre\*, chose que je n'avais jamais vraiment ressentie avant d'essayer d'être l'homme que je n'étais pas.

Donc, il y a 9 mois, j'ai arrêté pour de bon de prendre mon traitement hormonal et j'ai depuis commencé un parcours de détransition.

Je peux vous dire que c'est véritablement la meilleure décision que j'ai prise de toute ma vie.

La femme que je n'ai jamais pu être me manquait, mais je me suis rendu compte qu'elle me regardait depuis tout ce temps dans le miroir. Je m'appelle Brit et je suis elle.

*\* La dysphorie de genre est un terme médical qui fait référence au sentiment d'inadéquation entre le sexe biologique d'une personne et la manière dont celle-ci s'identifie. Elle est généralement accompagnée d'un grand inconfort en lien avec certaines caractéristiques sexuelles.*



## L'histoire de Carol

Toute ma vie, je me suis sentie différente. Je n'ai jamais eu l'impression d'être vraiment une fille parce que j'avais ce sentiment de ne pas être capable de me comporter comme les autres filles que je voyais autour de moi.

À 6 ans, je pleurais et je criais parce que je ne voulais pas porter de robes. À 9 ans, j'ai supplié ma mère de me donner un ballon de football. Elle m'a dit : « Non, le football c'est pour les garçons ». À l'école, les enfants se moquaient

### « L'identité transgenre m'a permis de mettre un mot sur ce qui n'allait pas chez moi. »

de moi parce que j'agissais comme un garçon. On me disait que quelque chose n'allait pas chez moi, que je devais me comporter comme une fille. Pourtant, il me semblait impossible de faire ce qui venait si naturellement à toutes les femmes et filles que je voyais autour de moi.

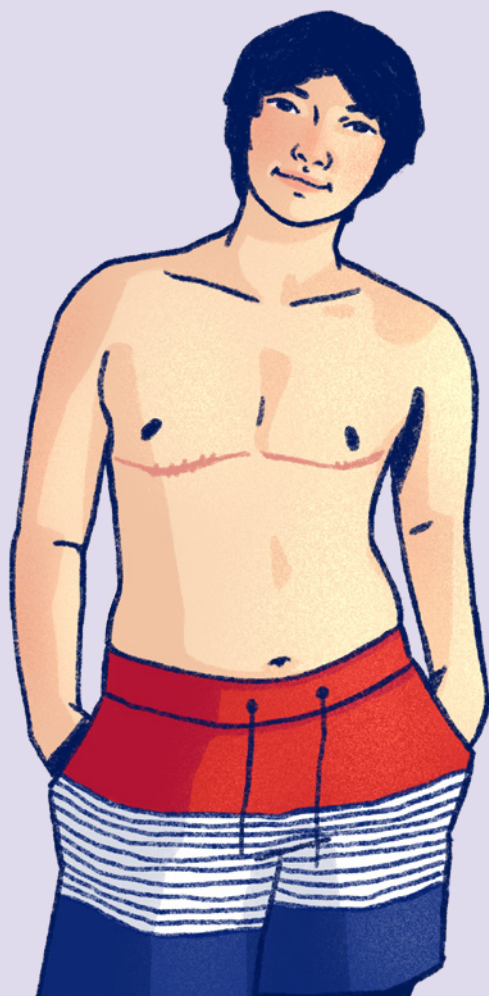
Mes premières expériences de vie ont eu un grand impact sur mon image et mon estime de soi et en grandissant j'ai développé de la haine envers mon corps de femme. Je détestais être une femme. Contrairement à beaucoup de femmes détrans, j'ai vécu un bon nombre d'années en tant que lesbienne butch avant de commencer ma transition à l'âge de 34 ans.

Après mes 30 ans, j'ai vécu une série d'événements qui ont changé ma vie et m'ont plongée dans une profonde dépression. J'avais l'impression de me noyer et ma dysphorie était devenue insupportable. La seule issue que

je voyais était la transition. Je ne vais pas prétendre que ma transition n'a pas aidé ma dysphorie, ce serait un mensonge. Toutefois, les raisons pour lesquelles elle m'a aidée sont devenues évidentes après avoir pris de la testostérone pendant 4 ans et subi une mastectomie. Cela m'a aidé parce que je n'avais pas à vivre dans un monde qui pensait que quelque chose n'allait pas chez moi.

J'ai commencé à prendre des antidépresseurs pour lutter contre ma dépression et ils m'ont permis de me poser les questions difficiles, mais nécessaires pour traiter ma dysphorie sans continuer à vivre comme une personne trans. Ça a été la chose la plus difficile et la plus grande leçon d'humilité de ma vie, mais je me remercie chaque jour d'avoir détransitionné. Pour la première fois de ma vie, j'ai l'impression de vivre de façon authentique. Je suis une mère, une épouse, une lesbienne et je suis sûre que les gens pensent encore que je n'agis pas comme une femme. Mais maintenant, je sais que le problème n'est pas chez moi, il est chez eux.





**« Ma transition n'était pas une solution sur le long terme, et ce n'est pas grave. »**

## **L'histoire de KJ**

J'ai passé beaucoup de temps à réfléchir à ce que j'attendais de ma transition. Je voulais me sentir à l'aise dans un corps qui ne m'a jamais semblé être le mien. Je voulais me sentir en confiance et heureuse.

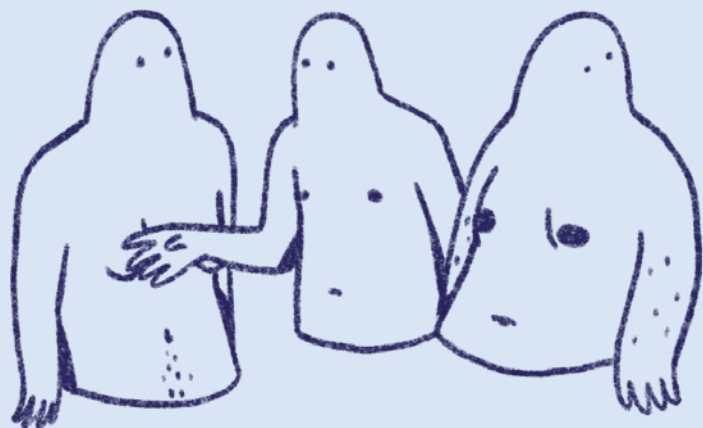
Après ma mastectomie, je me suis sentie mieux. Mais je me suis rendu compte plus tard que mes objectifs étaient réalisables sans avoir recours aux hormones. Cette transition m'a épuisée. Je ne voulais pas être remarquée en tant qu'homme trans. Je ne voulais pas dire mes pronoms à chaque personne que je rencontrais. Je ne voulais pas m'inquiéter d'avoir un jour à subir une hystérectomie. Aucune validation et aucun soulagement de ma dysphorie ne

pouvaient me sortir de ces angoisses. Je me suis demandé pourquoi je n'avais jamais envisagé d'autres options. C'est parce qu'on ne me les avait jamais proposées. On m'a dit que je devais changer mon corps pour "être moi-même". Et j'y ai cru. Maintenant, je n'accepte pas mon mal-être comme étant inné. Je m'y confronte et j'essaie de le comprendre. Je ne regrette pas ma transition, mais ce n'était tout simplement pas durable. Cependant, c'était une étape pour en arriver là où je suis aujourd'hui et je refuse d'en avoir honte.

## Préjugés autour de la détransition

La détransition est un phénomène qui est fortement marginalisé et autour duquel beaucoup de préjugés circulent.

Beaucoup de personnes détrans et de désisteur-ses expriment avoir des difficultés par rapport à la représentation souvent biaisée de la détransition.



### *Les personnes détrans ont toutes les mêmes convictions politiques anti-trans*

« Les gens me disent constamment que je suis transphobe. J'essaie de les sensibiliser à la détransition et à la désistance à chaque fois que cela est possible et approprié (parce que c'est cela dont j'avais besoin avant de le savoir) et je reçois presque toujours des réponses m'accusant de transphobie et d'intolérance. »  
Désisteuse, 16 ans

« Pour moi, la détransition a été accompagnée d'une toute nouvelle perspective et vision du monde. Lorsque j'ai détransitionné, j'ai eu l'impression de perdre ma religion. C'est quelque chose d'important et j'aimerais que les gens le comprennent mieux. Les personnes détrans sont toutes différentes, elles ont des opinions et des points de vue très variés. Il n'y a pas une seule perspective détrans sur le monde, le genre ou le transsexualisme. »  
Femme détrans, 32 ans

« La détransition n'a rien à voir avec les croyances que l'on peut avoir sur les identités transgenres, mais bien davantage avec l'évolution de sa compréhension de soi. » Désisteur, 20 ans



**« Ce n'est pas un manque de dysphorie qui m'a amenée à détransitionner, c'est une prise de conscience que ma dysphorie provenait d'un traumatisme et d'une homophobie intériorisée. »**

*Les personnes détrans n'ont jamais vécu de dysphorie de genre\**

« La détransition est difficile - ce n'est pas parce qu'une personne arrête sa transition qu'elle n'a pas ou qu'elle n'a jamais eu de dysphorie. Les personnes détrans sont souvent confrontées à un dilemme interne complexe : s'efforcer d'atteindre le corps qu'elles veulent ou aimer le corps qu'elles ont et faire ce qu'elles pensent être le mieux pour lui. »  
Femme détrans, 29 ans

*Les personnes détrans n'ont jamais été trans*

« Je m'en tenais très strictement aux rôles de genre masculin et je n'ai jamais eu le moindre doute sur ma démarche de transition. Il s'est avéré que ma transition était en fait le résultat d'un traumatisme d'enfance et d'une négligence émotionnelle. J'aimerais que davantage de gens s'en rendent compte. Ce n'est pas un manque de dysphorie qui m'a amenée à détransitionner, c'est une prise de conscience que ma dysphorie provenait d'un traumatisme et d'une homophobie intériorisée. À partir de là, j'en suis venue à la conclusion qu'il serait plus sain de travailler sur ces choses-là plutôt que de continuer ma transition. L'idée que les personnes détrans étaient en fait "des personnes cis depuis le début" est complètement fausse. » Femme détrans, 19 ans

« Même si je ne vis pas nécessairement ma vie en me présentant autrement que comme une femme, je peux encore cocher des cases "trans", et je ressens toujours un certain lien avec cette étiquette et cette expérience. J'ai beaucoup de choses en commun avec les personnes trans, c'est

juste que j'aborde ma dysphorie de genre sous un angle différent. »  
Femme détrans, 22 ans

« J'avais l'impression de donner une mauvaise réputation à la communauté transgenre, de me faire passer pour une "suiveuse" ou d'avoir fait semblant d'être trans. Quand je me suis identifiée comme trans, j'y ai réellement trouvé du réconfort. Puis ça a changé. Il n'y a pas de programme politique sous-jacent, j'ai juste grandi. » Désisteuse, 19 ans

**« La détransition n'est pas le résultat d'une pression sociale, c'est une décision personnelle que nous prenons parce que nous**

**cherchions une solution là où nous n'en aurions pas trouvé. »**

*Les gens ne détransitionnent que pour cause de discrimination*

« La détransition n'est pas le résultat d'une pression sociale, c'est une décision personnelle que nous prenons parce que nous cherchions une solution là où nous n'en aurions pas trouvée. Les gens changent et évoluent chaque jour, et la détransition ne nous rend pas transphobes ou "convertis" ou quoi que ce soit d'autre de ce genre. Nous apprenons et nous grandissons, tout simplement. »  
Désisteuse, 19 ans

« Certaines personnes peuvent être amenées à détransitionner parce que leur transition n'a pas eu les résultats escomptés, qu'elle leur a causé des problèmes de santé, qu'elle n'était pas

---

**\* La dysphorie de genre est un terme médical qui fait référence au sentiment d'inadéquation entre le sexe biologique d'une personne et la manière dont celle-ci s'identifie. Elle est généralement accompagnée d'un grand inconfort en lien avec certaines caractéristiques sexuelles.**

satisfaisante, que leur dysphorie s'est résolue, etc. Ce sont des raisons infiniment plus courantes que les explications du soi-disant "manque de soutien, transphobie sociétale, mauvais diagnostic" que les gens aiment utiliser pour délégitimer nos existences et nos préoccupations pour les personnes dysphoriques. »

Femme détrans, 19 ans

**Les personnes détrans reviennent toutes à une apparence qui correspond aux stéréotypes de genre associés à leur sexe biologique**

« Ça a été difficile de faire accepter aux gens que je voulais de nouveau être perçue comme une femme sans pour autant adopter des stéréotypes et des rôles de genre féminin. On m'accusait constamment d'être en fait non-binaire, ou d'être victime de transphobie intériorisée. »

Femme détrans intersexe, 29 ans

« Personne ne croit que mes expériences sont réelles, on me dit que je ne suis pas vraiment en train de détransitionner parce que j'ai toujours de la dysphorie et que je porte des vêtements d'homme. »

Femme détrans, 28 ans

**Toutes les personnes détrans finiront par retransitionner ou par se suicider**

« Je croyais que toutes les autres personnes qui avaient fait une détransition avant moi avaient fini par retransitionner ou se suicider, c'était vraiment effrayant. »

Femme détrans, 37 ans

**Les cas de détransition ne doivent pas être pris au sérieux car ils sont très rares**

« On me dit toujours que les personnes détrans sont trop rares pour qu'on leur accorde de l'importance. Cela sert d'excuse pour ne pas nous prendre au sérieux, alors que personne ne sait combien nous sommes réellement. Même si nous n'étions qu'une petite minorité, n'avons-nous pas le droit d'être entendu·es et respecté·es ? »

Femme détrans, 21 ans

**« Même si nous n'étions qu'une petite minorité, n'avons-nous pas le droit d'être entendu·es et respecté·es ? »**

*Ces préjugés sont très néfastes, car ils sont souvent utilisés pour rejeter les expériences des personnes détrans et des désisteur·ses. Beaucoup perdent le soutien de la communauté trans en détransitionnant, et cela peut être une expérience très isolante.*

« J'aurais aimé avoir un·e ami·e qui me croie et qui veuille m'écouter durant ma détransition. Je pensais que faire mon coming out trans m'amènerait à être rejetée et incomprise, mais rien ne m'a jamais fait me sentir aussi seule que de prendre le chemin inverse. » Désisteuse, 35 ans

« Mes ami·es étaient tous·tes trans/LGBT et je me suis sentie exclue. J'ai eu l'impression que tout d'un coup plus personne ne m'aimait, parce que je ne faisais plus partie du club. Je me sentais déjà vraiment seule, puis quand les gens ont arrêté de me parler, je me suis sentie encore plus mal et j'aurais aimé être restée trans. » Désisteuse, 21 ans

« J'ai perdu presque tous·tes mes ami·es. Je n'étais plus la bienvenue dans aucun endroit où il y avait des personnes trans. » Désisteuse



# Un meilleur futur pour les personnes détrans et désisteur·ses

Nous avons demandé aux personnes détrans et aux désisteur·ses de nous dire quels changements elles aimeraient voir en lien avec leurs expériences de détransition. Voici leurs réponses.

## **Une meilleure compréhension de la détransition par le public et plus d'empathie**

« La compréhension de la détransition par le public semble être très mauvaise en ce moment, avec énormément de perceptions négatives et de ressentiments autour du sujet, ce qui met les gens mal à l'aise. Idéalement, j'espère que les gens apprendront à réagir face à une détransition avec le même respect, la même ouverture, la même acceptation, la même validation et les mêmes encouragements qu'une transition, afin que les personnes qui ont vécu cette expérience se sentent toujours les bienvenues dans la communauté LGBT (étant donné que la plupart des personnes détrans en font encore partie). » Femme détrans, 39 ans

« Plutôt que de traiter les personnes détrans avec cynisme, de se moquer d'elles ou de leur sortir "je te l'avais dit", j'aimerais que les gens montrent plus de

sympathie et essaient de comprendre les raisons pour lesquelles ces personnes ont ressenti le besoin de faire ce choix à la base - que cela a été un chemin difficile, mais nécessaire et que les sentiments que nous avons eus étaient sérieux et non naïfs. » Femme détrans, 21 ans

« Malheureusement, la détransition n'est pas aussi simple que d'arrêter les hormones et de changer d'apparence, de prénom, de pronoms, etc. Il existe des blessures physiques, psychologiques, sociales et autres qui mettront du temps à guérir. Il est d'autant plus difficile de s'en remettre lorsqu'on perd le soutien de ses médecins et de la communauté trans en cours de détransition. » Homme détrans, 38 ans

« J'aimerais que les gens comprennent que les opinions que nous développons et qui peuvent sembler trop radicales ou même invalidantes aux yeux des personnes trans sont le résultat de nos expériences et qu'elles ne sont pas destinées à blesser qui que ce soit. » Désisteuse, 19 ans

## **Davantage de recherches sur les différentes façons de traiter la dysphorie de genre**

« J'aimerais qu'il y ait une plus grande attention et une compréhension du fait que la dissociation que l'on peut avoir avec son corps n'est pas toujours un signe de transidentité et que la solution immédiate n'est pas toujours de faire une transition. Une connaissance générale simplement plus approfondie des raisons pour lesquelles des personnes se dissocient de leur corps et pourquoi une altération



médicale et un changement de position sociale serait souhaitable pour certaines d'entre elles. »  
Désisteuse, 25 ans

« Les personnes détrans souffrent encore souvent de dysphorie de genre, mais la transition médicale n'était pas ce qu'il leur fallait, d'où l'idée que d'autres méthodes de traitement devraient être explorées. »  
Femme détrans, 26 ans

**Plus de dépistage et plus de thérapie pour examiner les raisons derrière le désir de transition**

« J'aurais aimé que quelqu'un travaille réellement avec moi sur les raisons pour lesquelles je me sentais isolée et seule, plutôt que d'insister sur le fait que je suis comme ça parce que j'aurais dû être un garçon ou que je ne suis pas une fille. J'aurais également souhaité que mon intersexuation puisse être diagnostiquée et traitée avant de subir tout type de traitement lié à la transition, car les corps intersexes sont particulièrement sensibles à tout cela. »  
Femme détrans intersexe, 29 ans

« J'aurais aimé avoir une thérapie plus approfondie comme *prérequis* pour la transition. C'était une option que j'aurais pu prendre, moyennant un coût supplémentaire, mais je ne l'ai pas fait car je n'étais tout simplement pas prête à affronter tous les sentiments de doute et de peur par rapport à la transition que j'avais refoulés en moi. »  
Femme détrans, 22 ans

« J'aurais aimé qu'on me pose des questions sur mes traumatismes avant ma transition et qu'on m'offre la possibilité de suivre une thérapie axée sur les traumatismes, parce que c'est le facteur qui a joué le plus grand rôle dans mon mal-être corporel. Je pense que c'est un échec de la part des services médicaux de m'avoir permis de faire une transition à un si jeune âge, alors qu'ils savaient que j'étais dans un foyer violent. Cela doit changer. »  
Femme détrans, 19 ans

« J'aurais aimé bénéficier de plus de soutien et de thérapie en matière de santé mentale et qu'on me pose gentiment des questions sur les raisons pour lesquelles je ressentais et croyais certaines choses, non pas avec l'intention négative de m'empêcher d'être trans, mais avec l'intention positive de nous assurer tous·tes les deux que les raisons derrière mon désir de transition médicale et sociale étaient saines. »  
Femme détrans, 39 ans

« J'aurais aimé qu'il y ait plus de dépistage, qu'ils examinent davantage les raisons pour lesquelles je voulais faire une transition. Même si, en y repensant maintenant, mon moi plus jeune n'aurait rien voulu savoir de tout cela. J'étais sûre de moi à l'époque. »  
Femme détrans, 24 ans

« J'aurais désespérément souhaité que mes problèmes de traumatisme et de santé mentale soient examinés. Je n'ai suivi aucune thérapie. J'ai eu 3 rendez-vous avant de recevoir de la testostérone. Tout s'est passé si vite. Ils m'ont retiré la poitrine sans aucune évaluation psychologique. » Femme détrans, 28 ans

***Un meilleur soutien de la part des thérapeutes lors de la détransition***

« J'en ai tellement marre des thérapeutes qui m'encouragent à re-transitionner ou qui disent que j'ai probablement été intimidée et forcée à détransitionner. C'est faux. J'ai fait une transition pour échapper à ma réalité de femme et de survivante de violence. Les personnes dans le domaine psychologique doivent le reconnaître et se rendre compte que prendre parti pour la position affirmative la plus progressiste est en fait super nuisible. » Femme détrans, 30 ans

***« J'aurais aimé que quelqu'un travaille réellement avec moi sur les raisons pour lesquelles je me sentais isolée et seule, plutôt que d'insister sur le fait que je suis comme ça parce que j'aurais dû être un garçon. »***

***Un meilleur accès aux ressources et aux informations sur la transition et la détransition***

« Plus d'accès à l'information et aux ressources, notamment en ce qui concerne les conséquences négatives de la transition médicale. Je pense qu'il est important de donner aux gens tous les aspects de l'information afin qu'ils puissent prendre une décision dont ils seront satisfaits. » Femme détrans, 30 ans

« Les personnes détrans ne sont pas reconnues en tant que groupe ou phénomène, du moins pas à l'époque où j'étais à la clinique. Je n'ai été informée de l'existence de "personnes qui regrettent" qu'au moment où j'ai signé les papiers et consenti pour les traitements, mais on ne m'a jamais expliqué plus en détail pourquoi il y avait des personnes pour qui les traitements ne fonctionnaient pas. » Femme détrans, 28 ans

« J'aurais aimé savoir qu'il est tout à fait normal d'être une femme atteinte de dysphorie de genre et que cette dysphorie ne signifie pas automatiquement qu'il faille immédiatement faire une transition. J'aurais également aimé savoir que la détransition existe (je n'en avais jamais entendu parler avant d'avoir fait des recherches spécifiques sur le sujet). » Désisteuse

« J'aurais aimé que l'on reconnaisse davantage la transition comme un symptôme, ou une sorte d'effacement de soi; un moyen de gérer les traumatismes et les difficultés de santé mentale, plutôt qu'un remède à ces dernières. » Désisteuse, 36 ans

« Une chose que j'aurais aimé obtenir, c'est de l'information sur l'expérience des personnes autistes par rapport au genre (de préférence de la part d'une personne autiste), car cela m'aurait aidé à mieux me comprendre et plus rapidement. » Désisteuse, 19 ans

**Une représentation plus diversifiée des femmes non conformes dans le genre et des modèles féminins**

« J'aurais aimé que quelqu'un me dise qu'il y a une multitude de façons d'exister en tant que femme, ce qui m'aurait permis de comprendre qu'être une femme ce n'est pas de correspondre à certains stéréotypes. » Désisteuse, 27 ans

« J'aurais bien aimé savoir que la plupart des filles ressentait la même chose que moi. Je pensais que je faisais partie d'une minorité parce que je détestais mon sexe et la façon dont on me traitait. Maintenant je sais que la plupart des femmes ressentent cela, surtout durant la puberté, et que tout le monde réagit

**« Je pensais que je faisais partie d'une minorité parce que je détestais mon sexe et la façon dont on me traitait. Maintenant je sais que la plupart des femmes ressentent cela, surtout durant la puberté, »**

différemment. Peut-être que je ne me serais pas sentie aussi différente des autres filles. »  
Femme détrans, 21 ans

« J'aurais aimé être informée du fait qu'être intersexe ne signifiait pas que j'étais entre deux sexes et que j'étais toujours une femme, malgré mes différences. J'aurais également aimé qu'il y ait davantage de modèles montrant que les femmes n'ont pas à se conformer à des stéréotypes rigides. » Femme détrans intersexe, 29 ans

« J'aurais aimé pouvoir simplement expérimenter la performance de genre et même la transition sociale sans être poussée vers une intervention médicale irréversible. J'aurais aimé qu'il y ait plus d'espace pour l'androgynie non genrée. Cela m'aurait enlevé beaucoup de pression. » Désisteuse, 30 ans

« J'aurais aimé connaître plus de lesbiennes butch et savoir qu'il n'y a pas de mauvaise façon d'être une femme. J'aurais souhaité qu'il y ait plus de communauté pour les lesbiennes afin que nous puissions toutes parler de nos expériences et nous trouver des points communs » Désisteuse, 17 ans





# La détransition médicale

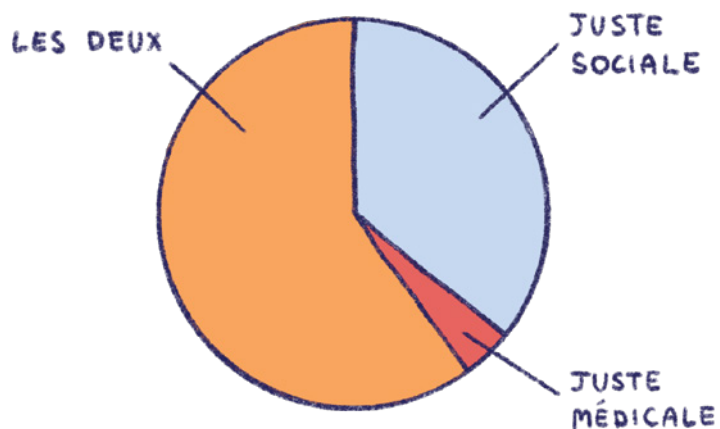
La plupart des personnes détrans ne savent pas vraiment à quoi s'attendre lorsqu'elles mettent un terme à leur transition médicale. Il est très difficile de trouver des informations venant de professionnel·les de la santé à ce sujet étant donné qu'un manque de recherche persiste en la matière.

Nous avons demandé à des personnes détrans de nous partager leurs expériences d'arrêt ou de changement de traitement

hormonal, et voici les informations que nous avons pu rassembler. Il est bon de rappeler cependant que chaque corps est différent et est par conséquent susceptible de réagir de manière différente. Les informations recueillies ne sont donc pas généralisables.

**En cas de doute ou de difficulté par rapport à ton état de santé, nous t'encourageons vivement à consulter un·e professionnel·le de la santé.**

AS-TU FAIT UNE TRANSITION SOCIALE ET/OU MÉDICALE ?



# L'arrêt du traitement hormonal chez les femmes détrans



Les changements physiques les plus couramment rapportés après avoir arrêté la prise de testostérone (et après avoir commencé un nouveau traitement hormonal d'œstrogènes pour celles qui ont subi une hystérectomie) sont les suivants :

- ▷ Changement de répartition des graisses et re-féminisation des traits du visage
- ▷ Diminution de la pilosité (qui reste tout de même souvent plus forte qu'avant la prise d'hormones)
- ▷ Croissance des seins pour celles qui n'ont pas subi de mastectomie
- ▷ Pour celles qui ont subi une mastectomie, en fonction du tissu mammaire, une légère croissance est possible. Des changements apparaissent souvent dans cette zone à cause de la redistribution des graisses
- ▷ Diminution de la masse musculaire
- ▷ Réduction de la calvitie (pas toujours jusqu'à retrouver la chevelure d'avant traitement, dépendamment de l'avancée de la calvitie)
- ▷ Diminution/ralentissement de la pilosité faciale
- ▷ Léger changement de la voix (devient plus haute/douce)
- ▷ Retour des menstruations, entre quelques semaines et quelques mois après l'arrêt du traitement hormonal

D'autres changements ont également été rapportés, tels qu'**un adoucissement de la peau, une diminution de l'acné, un attendrissement du clitoris, une diminution du désir sexuel, des changements d'odeurs corporelles et une perte de poids.**

Quelques participantes ont témoigné du fait que l'arrêt du traitement hormonal aurait causé une réduction voire la disparition de certains effets secondaires provoqués par la prise de testostérone. Par exemple, **des problèmes d'atrophie ou de sévère sécheresse vaginale, de fortes douleurs pelviennes, de l'hypertension artérielle, des problèmes au niveau des reins et du foie, de l'incontinence urinaire, etc.** Toutefois, ces complications ne se sont jamais complètement résolues pour certaines d'entre elles.

Certaines femmes détrans ayant subi une hystérectomie ont également rapporté des problèmes de santé (tels que de l'urticaire et de l'hypothyroïdie) qu'elles ont mis en lien avec **l'incapacité de leur corps à produire des hormones sexuelles** et au fait qu'il leur a fallu des années pour avoir accès à un traitement hormonal approprié.

De plus, des personnes ayant pris des bloqueurs d'hormones ont indiqué que ce traitement a entraîné **une perte de leur densité osseuse.**

Des changements émotionnels ont aussi été décrits comme étant une conséquence de l'arrêt de la prise de testostérone. Beaucoup ont ressenti que **leur corps avait besoin de temps pour se réadapter** et ont expliqué être passés par une période de quelques semaines **de fatigue et de fragilité au niveau de la santé mentale.**

D'autres ont également dit avoir retrouvé la capacité de pleurer et à ressentir un plus large éventail d'émotions après avoir arrêté de prendre de la testostérone.

## L'arrêt du traitement hormonal chez les hommes détrans

Un bien moins grand nombre d'hommes que de femmes détrans ont participé à notre questionnaire. Les informations suivantes se basent donc sur les expériences de huit hommes détrans.

Les changements physiques après avoir arrêté la prise d'oestrogènes (et après avoir commencé un nouveau traitement hormonal de testostérone pour ceux qui ont subi une gonadectomie) sont les suivants :

- ▷ Réduction de la poitrine (qui reste tout de même souvent plus développée qu'avant la prise d'hormones)
- ▷ Changement de la répartition des graisses
- ▷ Calvitie
- ▷ Augmentation de la pilosité corporelle et faciale
- ▷ Augmentation de la masse musculaire



Cependant, ces changements ne semblent pas être observés chez tout le monde. Après 13 ans sous hormonothérapie féminisante, puis 7 ans sous testostérone, un homme détrans a rapporté n'avoir observé que très peu de changements depuis le début de sa détransition. Un autre raconte avoir vécu des symptômes de déséquilibre hormonal extrême après avoir arrêté sa transition médicale. Il rapporte avoir de la difficulté à développer de la masse musculaire et une perte de sa fonction sexuelle, même après avoir commencé à prendre de la testostérone. Un autre homme détrans explique qu'avoir pris des

hormones féminisantes et ensuite masculinisantes a un eu un impact négatif sur son hypophyse. En ce qui concerne les changements émotionnels, quelqu'un a rapporté avoir moins de sautes d'humeur depuis qu'il est passé d'un traitement d'œstrogène à un traitement de testostérone. Un autre participant explique souffrir d'effets secondaires extrêmes provoqués par la prise de Spirolactone (bloqueur de testostérone), tels qu'une dépression sévère accompagnée d'idéations suicidaires, de la dissociation et des symptômes psychotiques. Ces problèmes se sont en grande partie résolus après l'arrêt du traitement.



**Cette section met en lumière la disparité des réactions aux traitements hormonaux et le fait qu'il est réellement important de s'assurer de recevoir un suivi médical adapté lors de la prise et de l'arrêt d'un traitement hormonal, afin de réduire un maximum les risques de complications.**

**En complément aux informations recueillies à l'aide du questionnaire, nous avons demandé à l'endocrinologue Dr. William Malone de répondre à certaines de nos questions à ce sujet.**

**Quels sont les effets négatifs à long terme des bloqueurs d'hormones sur la santé ?**

**W.J.M.** « Les bloqueurs d'hormones constituent la première étape médicalisée du modèle d'affirmation de genre et ils ont été présentés à tort comme un "bouton pause" sans danger, donnant aux jeunes le temps de clarifier leur identité. Or, des études récentes montrent qu'ils ont des effets négatifs sur la santé des os et vraisemblablement du cerveau. Les jeunes qui prennent des bloqueurs d'hormones ne développent pas leur densité osseuse comme ils le devraient. »

**Quels sont les effets négatifs à long terme sur la santé des traitements hormonaux ?**

**W.J.M.** « Le traitement aux hormones de sexe opposé est associé à des risques à long terme pour la santé, y compris un risque nettement plus élevé de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral. Les études actuelles montrent une multiplication par 4 des risques accrus de crise cardiaque parmi les femmes biologiques qui prennent de la testostérone et 3



Le Dr William J. Malone est professeur adjoint d'endocrinologie clinique et directeur de la Society for Evidence-based Gender Medicine (SEGM).

fois plus de risques de caillots de sang chez les hommes biologiques qui prennent des œstrogènes. Il existe également des risques de cancer du sein, d'hypertension artérielle et de lésions hépatiques. Une atrophie vaginale et des douleurs utérines ont également été décrites chez les femmes prenant de la testostérone. »

#### **Que peut-on faire pour prévenir ces effets secondaires négatifs ?**

W.J.M. « Prévenir les effets secondaires est toujours un défi, quel que soit le domaine de la médecine. Toute personne prenant ou ayant pris des bloqueurs d'hormones ou des hormones de sexe opposé doit rester sous l'étroite surveillance d'un médecin afin d'effectuer un suivi des effets secondaires potentiels et d'agir en conséquence. »



Si tu aimerais en apprendre plus sur l'arrêt d'une transition médicale, nous te recommandons de lire le document « Principes de la cessation du traitement hormonal » de W. J. Malone qui se trouve dans les ressources du site web de Post Trans.

#### **Quelles sont les conséquences d'une hystérectomie/gonadectomie ?**

W.J.M. « Subir une hystérectomie/gonadectomie rend stérile. Toute femme qui se fait enlever les ovaires aura besoin d'une forme de remplacement d'œstrogènes pour éviter des effets négatifs sur ses os, son cœur, son cerveau, sa peau et ses cheveux. »

#### **Que peut-on faire pour limiter les effets négatifs de l'atrophie vaginale et de la ménopause prématurée chez les femmes qui ont subi un traitement de testostérone et/ou une hystérectomie ?**

W.J.M. « Un traitement d'œstrogènes de substitution a pour effet d'inverser l'atrophie vaginale et de contrôler voire éliminer les symptômes de la ménopause. »

## Soulager sa dysphorie de genre différemment



La transition médicale est souvent offerte comme l'unique moyen de soulager un mal-être lié aux caractéristiques de genre et de sexe (communément appelée dysphorie de genre).

Beaucoup de personnes détrans et de désisteur-ses, pour qui la transition médicale s'est révélée ne pas être une solution épanouissante sur le long-terme, perçoivent ce manque d'alternatives comme un réel problème. Étant donné que, pour

la plupart d'entre elles et eux, la dysphorie de genre était toujours présente en détransitionnant, elles et ils ont dû trouver d'autres moyens de la soulager.

Nous avons recueilli dans cette section une multitude de stratégies et de solutions alternatives que des personnes détrans et des désisteur-ses ont trouvées pour atténuer leur mal-être physique et psychologique.

### Traitements psychologiques et techniques de méditation

Beaucoup ont dit avoir trouvé la thérapie très utile pour identifier les sources tangibles de leur malaise. Les problèmes sous-jacents les plus fréquemment rapportés sont des troubles de stress post-traumatiques (TSPT) et autres troubles liés à des traumatismes (sexuels), dysmorphie, psychose, etc.

La psychothérapie, la thérapie axée sur les traumatismes, la psychologie somatique, les traitements pour les troubles alimentaires et pour la dysmorphie, ainsi que les stratégies d'adaptation de la thérapie cognitivo-comportementale ont notamment été rapportés comme étant des traitements thérapeutiques bénéfiques contre les problèmes liés à la dysphorie de genre.

Certain-es participant-es qui ont souffert de difficultés psychologiques sévères tels que des psychoses, une dépression sévère ou de l'anxiété ont décrit une amélioration de leur dysphorie grâce à la prise de médicaments.

Des techniques de méditation, ainsi que des activités telles que de l'entraînement physique, du yoga et des exercices de conscience corporelle se sont montrées bénéfiques contre la dysphorie de genre pour certain-es. Se parler de manière douce et apaisante a aussi été mentionné comme moyen de soulager son mal-être physique et psychologique.

Quelques participant-es ont raconté qu'il leur était utile de tenir un journal pour identifier les causes externes de leur inconfort et y réfléchir.

**« Comprendre que, dans mon cas, ces sentiments d'inconfort étaient causés par quelque chose de tangible et d'explicable m'a aidé à réaliser que ceux-ci n'étaient en fait ni permanents, ni immuables. »**

*Homme détrans, 23*

**Une acceptation des réalités biologiques et une reconnaissance de la dysphorie de genre**

Un certain nombre de personnes détrans et de désisteur·ses ont décrit un grand soulagement suite à la pleine acceptation de leur réalité biologique. Quelques-un·es ont expliqué qu'une fois arrivé·es à la conclusion qu'il était rationnellement impossible de changer de sexe, elles et ils ne ressentaient plus le besoin de s'efforcer d'atteindre cet objectif. Cela les a amené·es à apprendre à accepter leur corps plutôt que de le combattre, ce qui a atténué leur dysphorie de genre.

D'autres ont expliqué qu'une étape importante pour elles et eux était d'accepter que leur sentiment d'inconfort était là et qu'il ne disparaîtrait peut-être jamais complètement, mais que la transition n'était tout simplement pas ce qu'il leur fallait.

**« Il m'est impossible de devenir un homme, donc je n'ai pas besoin**

**de m'efforcer d'y parvenir. Je serai toujours une femme, et si cela ne peut pas être changé, alors cela doit être acceptable. J'ai dû apprendre à vivre avec, sinon je n'aurais jamais été satisfaite. »**

*Désisteuse, 21 ans*

**Se détacher des jugements extérieurs**

Apprendre à ne plus se préoccuper du jugement des autres et à ne plus se focaliser sur les apparences semble être une étape importante vers l'acceptation de son corps. Ce processus peut être long et difficile, mais il a été rapporté par certain·es que le fait d'arrêter d'essayer de contrôler la façon dont les autres

les perçoivent et de prioriser leurs besoins physiques avait énormément soulagé leur mal-être.

**« Ma stratégie actuelle consiste simplement à faire passer ma vie avant les apparences. Je ne me permets pas de faire une fixation sur mon apparence ou sur la façon dont je suis perçue. Je traite ces pensées de la même façon que je traite les distorsions liées à ma dépression. »**

*Femme détrans, 22 ans*

**Prendre conscience du rôle des stéréotypes de genre et de l'homophobie intériorisée**

Beaucoup de personnes détrans et de désisteur·ses ont constaté qu'une grande partie de leur dysphorie était due à une intériorisation de stéréotypes de genre stricts.

Les femmes détrans en particulier ont exprimé des difficultés liées à une misogynie profondément intériorisée, ayant pour conséquence de souffrir d'un grand inconfort physique et social. Bon nombre d'entre elles racontent avoir développé une conscience féministe et être arrivée à la conclusion qu'être une femme ne leur demandait rien de plus que d'être de sexe féminin. Ces prises de conscience les ont libérées d'une grande partie de leur dysphorie de genre. Arriver à la conclusion qu'être une femme ou un homme n'a strictement rien à voir avec la manière dont on se retrouve ou non dans les stéréotypes de genre, ainsi qu'apprendre à s'aimer en tant que femme masculine ou homme féminin sont des éléments clés du processus de réconciliation avec son sexe.

**« La grande majorité de ma dysphorie était d'ordre mental et était liée à des idées préconçues sur les rôles sociaux des hommes et sur la façon dont ils étaient "censés" gérer leurs émotions. Pendant ma transition, je pensais que ces choses signifiaient avec certitude que j'étais une femme, mais en démêlant de plus en plus les concepts de féminité et de masculinité, j'ai pu**

**reconnaître mes sentiments pour ce qu'ils étaient et me rapprocher de qui je suis vraiment. »**

*Désisteur, 20 ans*

Beaucoup de lesbiennes, de gais et de bisexuel·les détrans ont identifié une homophobie intériorisée comme facteur ayant joué un grand rôle dans leur désir de transition. Il leur a été nécessaire de déconstruire ces préjugés afin d'atténuer leur dysphorie.

**Trouver une communauté et des modèles positifs**

Le besoin de trouver des communautés féministes et lesbiennes a été mis en avant par bon nombre de femmes détrans. Elles ont expliqué que cela leur a permis de se sentir moins seules ainsi que de prendre conscience qu'il existe une multitude de façons de vivre sa vie en dehors des normes de genre imposées

aux femmes. Apprendre à être plus indulgente envers soi-même passe souvent par la prise de conscience qu'éprouver des difficultés à accepter son corps de sexe féminin et à se plier à des rôles féminins est loin d'être une expérience unique.

En outre, trouver des modèles positifs dont le corps et la non-conformité de genre sont similaires aux siens a été rapporté comme étant une étape importante pour apprendre à accepter son corps et sa sexualité.

**« La lecture de témoignages et de conseils en ligne de personnes détrans et de lesbiennes m'a été d'une grande aide pendant ma détransition. Elles m'ont fourni des informations,**

**m'ont rassurée et m'ont donné un sentiment d'appartenance que je ne ressentais nulle part ailleurs. »**

*Femme détrans, 21 ans*



### **Penser la dysphorie de genre différemment**

Une personne détrans a décrit la dysphorie de genre comme étant "un terme général couvrant une multitude d'expériences négatives liées au genre". Reconnaître cela et explorer en profondeur les sentiments qui sont à la source de son mal-être peuvent s'avérer être d'une grande aide.

Certain-es personnes ont expliqué avoir simplement arrêté d'utiliser le terme "dysphorie de genre" et avoir commencé à nommer chaque sentiment en fonction de ce qu'il était réellement. Par exemple, "malaise dû au fait d'être considérée comme une femme" ou "sensation d'inconfort à cause de ma poitrine".

**« J'ai plutôt changé mon point de vue par rapport à ma dysphorie. Je la ressens encore (moins souvent) mais je suis maintenant**

**consciente que ce n'est pas parce que mon corps n'est pas le bon. Je sais que c'est parce que j'ai honte de mon corps et que ce n'est pas de ma faute. Cela me permet d'éprouver de la sympathie pour moi-même et je suis moins susceptible d'en souffrir. »**

*Femme détrans, 21*





## Quelques conseils de détrans à détrans

« Tu es tellement plus résilient·e que tu ne le penses. Il y a une vie au-delà de la dysphorie de genre, une vie après la détransition. Tout ira bien. »  
Femme détrans, 22 ans

« Prends ton temps. Demande de l'aide à un·e professionnel·le, surtout si tu as déjà des problèmes de santé mentale, parce qu'il se peut que l'arrêt de la prise d'hormones les aggrave le temps que ton corps s'adapte. Permits-toi d'explorer ton identité et ne la base pas sur ton sexe ou ton apparence, mais sur ton caractère formé par tes centres d'intérêts, tes forces et tes liens sociaux avec les autres. »  
Femme détrans, 19 ans

« Tu n'es pas la seul·e. Tu ne t'es pas détruit·e. Tu as fait ce que tu pensais être le mieux pour toi à ce moment-là avec les connaissances que tu avais. Sois patient·e avec toi-même et avec ton corps. Sois gentil·le avec toi-même. Si tu en ressens le besoin, trouve-toi un·e thérapeute avec qui tu pourras parler ouvertement de ta détransition. »  
Femme détrans, 28 ans

« Absorbe toute information de toutes sources. Ce n'était pas grave de se tromper cette fois-ci et ce ne sera pas grave de se tromper une deuxième fois. Ce qui compte, ce sont tes sentiments et ton bonheur. »  
Homme détrans, 23 ans

« Cherche une communauté pour ne pas être isolé·e, parce que tu es loin d'être la seul·e. Tu n'as pas besoin de réinventer la roue ou de traverser cette épreuve seul·e, parce que ça a déjà été fait de nombreuses fois et de plein de façons différentes. Si le monde a été assez accueillant pour nous permettre de faire une transition, il le sera également pour une détransition. »  
Désisteuse, 25 ans

« Le côté positif de l'arrêt de la transition est d'avoir l'espace nécessaire pour simplement être soi-même. Fais-en un changement positif et donne-toi la liberté d'un enfant. »  
Femme détrans, 21 ans

« Ne te sens pas contraint·e de t'habiller ou de te présenter préparé d'une manière qui a généré de la dysphorie par le passé et surtout ne te sens pas contraint·e de subir des procédures médicales invasives visant à obtenir un meilleur passing. Au fond, mets ta santé et l'acceptation de soi au premier plan. »  
Femme détrans, 37 ans

« Tu n'es pas seul·e. Il y a beaucoup de gens comme toi. Grandir et réaliser que ton identité est en train de changer ne fait pas de toi une mauvaise personne. La détransition peut sembler être un aveu d'échec ou de faute, mais je te promets que ce n'est pas le cas. »  
Désisteuse, 19 ans

# Ressources

## **[detransadv.com](http://detransadv.com)**

The Detransitioners' Advocacy Network (TDAN) est une association à but non lucratif dont l'objectif est d'améliorer le bien-être des personnes détrans partout dans le monde.

## **[detransvoices.org](http://detransvoices.org)**

Detrans Voices est un projet qui a pour but de donner du soutien et des informations aux personnes détrans et aux désisteur·ses.

## **[detranscanada.com](http://detranscanada.com)**

Detrans Canada est une association indépendante de défense et de soutien aux personnes détrans et aux désisteur·ses canadien·nes.

## **[piqueresproject.com](http://piqueresproject.com)**

Le Pique Resilience Project est un projet créé par quatre femmes détrans et désisteuses dans le but de partager leurs expériences et de fournir des informations et du soutien à celles et ceux qui remettent en question leur genre ou leur identité.

## **[post-trans.com](http://post-trans.com)**

Post Trans est un projet mené par deux femmes détrans dont l'objectif est de donner de la visibilité et des ressources aux personnes détrans et désisteur·ses.

## **[lostintransition.info](http://lostintransition.info)**

Lost in Transition est un groupe de soutien australien basé à Sydney pour les personnes qui détransitionnent et pour celles qui éprouvent des regrets liés à leur transition.

## **[reddit.com/r/detrans](https://reddit.com/r/detrans)**

## **[detransinfo.tumblr.com](http://detransinfo.tumblr.com)**

## **[redressalert.tumblr.com](http://redressalert.tumblr.com)**

## **[segm.org](http://segm.org)**

Le SEGM est un groupe international de clinicien·nes et de chercheur·ses dont l'objectif est de promouvoir des soins de santé éthiques et de qualité pour les enfants, les adolescents et les jeunes adultes atteints de dysphorie de genre.

## **[iatdd.com](http://iatdd.com)**

L'IATDD est un groupe international de thérapeutes qui travaillent ensemble pour mieux comprendre les besoins et les défis rencontrés par les personnes détrans et les désisteur·ses.

# **Comment les associations LGBTQI peuvent soutenir les personnes détrans**

Inclure explicitement les personnes détrans dans leur programmes et dans leurs activités

---

Représenter les personnes détrans dans leurs ressources et sur leurs sites web

---

Offrir des alternatives aux personnes dysphoriques pour soulager leur inconfort

---

Lutter contre les stéréotypes de genre et valoriser la non-conformité de genre

---

Fournir des informations à propos de la détransition légale, sociale et médicale

---

Créer des espaces permettant aux personnes détrans de partager leurs expérience

---

Faire un travail de sensibilisation autour du sujet de la détransition

---

Entrer en contact et échanger avec des associations détrans

