



# Je me réfère

**Un guide de santé et de survie pour les  
personnes trans du Québec**

# Action santé travesti(e)s et transsexuel(le)s du Québec



Responsable du projet : Jackson Ezra

Traduction française : Julie Paquin et Mirha-Soleil Ross

Traduction espagnole : Ari Belathar

Révision : Oliver Fugler (anglais) et Sylvie Perrin (français)

Comité consultatif : Liberia Aceves, Gabrielle Bouchard, David Rodriguez, Danielle Chénier, Vicky Sawyer, Fabien Rose, Nora Butler Burke.

## **Ce document a été développé à partir du Project Max Guide.**

Cette ressource peut être reproduite et distribuée librement,  
mais elle ne peut être vendue.

Cette ressource communautaire a été créée à partir de l'expérience et du savoir des personnes trans. Elle ne découle pas des avis professionnels de médecins ou d'avocats.

Ce projet a été rendu possible grâce à l'aide financière de l'Agence de la santé publique du Canada.

Les opinions exprimées dans ce document ne reflètent pas nécessairement les points de vue de l'Agence de santé publique du Canada.

Mars 2012



# Table des matières



**Introduction . . . 5**

**Vie quotidienne . . . 9**

**Traitement hormonal de substitution . . .25**

- L'accès aux hormones au Québec
- Régimes hormonaux
- Changements permanents et changements réversibles

**Le parcours chirurgical . . . 45**

- Accès à la chirurgie de réassignation sexuelle (CRS) au Québec
- Chirurgies pour hommes trans
- Chirurgies pour femmes transsexuelles
- Soins postopératoires



## **Changements de nom et de la mention du sexe . . . 61**

- Méthodes de changement de nom au Québec
- Faire une demande de changement de nom ou de la mention du sexe au Québec



## **VIH/sida et transition . . . 69**

- Séropositivité et discrimination
- Transmission du VIH et facteurs de risque
- Divulgence de l'état sérologique
- VIH et hormonothérapie
- Séropositivité et chirurgie

## **Établissements séparés par sexe . . . 79**

- Toilettes et vestiaires
- Centres d'hébergement
- Centres de détention et prisons
- Centre de détention pour les immigrants



## **Connaître nos droits, défendre nos intérêts . . . 95**

- Droits de la famille
- Soins de santé
- Police
- Assistance sociale
- Logement
- Emploi



## **Conclusion . . . 123**



## **Ressources . . . 125**





# Introduction

## Pourquoi ce guide?

Les personnes trans rencontrent divers écueils lorsqu'elles naviguent dans les méandres des services sociaux et des soins de santé. Tout le monde mérite d'être traité avec respect par son médecin de famille ou par son travailleur social, et les membres de la communauté trans ne font pas exception. Lorsqu'elles recherchent un emploi ou un logement stable, les personnes trans ont besoin de soutien, d'autant plus que dans ces démarches leurs droits ne sont pas toujours pris en considération. Il est aussi nécessaire qu'elles obtiennent des services particuliers, qui tiennent compte de leurs besoins et respectent leurs expériences. La plupart d'entre nous s'entendent pour dire que les organismes communautaires et les ressources, de même que nos amis et nos communautés, sont en mesure de nous fournir de l'appui et de l'aide, conjointement avec davantage de normes de santé et de services sociaux.

Si tu es une personne trans, ce guide s'adresse à toi. Il vise à centraliser une partie du savoir appartenant à ta communauté et à t'outiller en t'offrant des informations et des ressources qui te permettront de t'affirmer. Trouver des professionnels de la santé et des services sociaux en qui tu as confiance

et qui te traitent avec dignité risque d'être un défi de taille, indépendamment de l'étape de transition réalisée ou que tu envisages de réaliser. Il existe peu de ressources ouvertes à la spécificité et aux réalités des personnes trans. Toute la sagesse et les connaissances issues de nos communautés se partagent seulement de manière informelle entre les individus.

### **Que trouve-t-on dans ce guide?**

Ce guide part donc du principe suivant : savoir pour pouvoir; plus on a de connaissances, plus on est en mesure de défendre nos propres intérêts. Que ce soit contre un médecin ou un travailleur social irrespectueux, contre le personnel mal informé d'un centre d'hébergement, contre les propriétaires ou les employeurs ayant fait preuve de discrimination, ou encore contre des policiers ayant manifesté une forme d'abus ou de violence. Avoir accès à des connaissances et à des ressources spécifiques pour les personnes trans peut t'aider dans le cas où tu fais face au rejet de la part de ta famille ou de ta communauté.

*Je me réfère* a été conçu par des personnes trans provenant de différents horizons et qui possèdent de l'information concernant les besoins particuliers des personnes trans vivant au Québec. Parce que ce guide a été créé dans un contexte urbain, par des gens vivant à Montréal, sa portée est limitée. Plusieurs des ressources répertoriées sont basées à Montréal, mais les questions appartenant aux communautés rurales et aux autres villes du Québec sont aussi abordées. Les thèmes incluent : un regard sur les luttes quotidiennes dans la vie des personnes trans, le traitement hormonal, la chirurgie, le changement de nom et de la mention du sexe, le VIH /sida, les établissements séparés par sexe, les droits légaux et les outils de défense des intérêts.

Dans le présent guide, nous avons choisi d'employer le terme « trans » comme abréviation de « transgenre » et « transsexuel/transsexuelle ». Trans signifie littéralement « passer au travers de » ou « aller au-delà de ». Ainsi, une personne se définit en tant que trans lorsque son identité, sa manière de s'exprimer et sa réalité quotidienne ne correspondent pas au sexe qui lui a été attribué à la naissance. Cela dit, il existe un large éventail d'identités, de modes d'expression, de besoins et de priorités politiques au sein des communautés trans. Par conséquent, nous désirons réaffirmer le droit fondamental de chaque personne à l'autodétermination en ce qui concerne son identité et le choix des termes utilisés pour l'exprimer.

### **Qui sommes-nous?**

*Je me réfère* constitue une initiative d'Action santé travesti(e)s et transsexuel(le)s du Québec (ASTT(e)Q), et vise à répondre à certaines demandes des personnes trans. ASTT(e)Q est un projet de CACTUS Montréal et a été fondé en 1998, en réaction au manque de soins de santé et de services sociaux sensibles aux besoins des personnes trans. Le projet est né d'un groupe de soutien pour femmes trans vivant avec le VIH et a été influencé par la communauté trans. Ceci a conduit à une évaluation des besoins, qui a contribué à déterminer la forme et la direction d'ASTT(e)Q. Cette organisation fait partie d'une riche et longue histoire d'activisme, de défense des droits et d'organisation communautaire, en vue d'améliorer l'accès aux soins de santé et au logement. Elle œuvre aussi à la prévention du VIH et à l'obtention de conditions de travail décentes, en particulier pour ceux et celles qui pratiquent le travail du sexe. Dans l'ensemble, ASTT(e)Q s'attarde à l'amélioration de la qualité de vie des personnes trans au Québec.

Pour promouvoir la santé et le bien-être des personnes trans, ASTT(e)Q mise sur le soutien par les pairs et la défense des droits. Cette organisation favorise également l'éducation,

l'action sociale, de même que l'autonomisation des communautés et la mobilisation. Tout le monde s'entend sur le fait que la santé des personnes trans et de leurs communautés est liée aux inégalités économiques et sociales résultant des taux disproportionnés de pauvreté, de sous-emploi, de logements précaires, de criminalisation et de violence. C'est pourquoi nous croyons au droit à l'autodétermination de l'identité de genre et à l'affirmation d'expressions de genre libres de toutes contraintes, de toute forme de violence et de discrimination. Nous défendons le droit à des soins de santé accessibles qui répondront au plus grand nombre de besoins de nos diverses communautés, tout en travaillant collectivement à la construction de communautés de soutien, saines et résilientes.

Enfin, nous voulons ici rendre hommage à la vie et au travail de ceux et celles qui nous ont précédés : les personnes trans qui ont lutté et milité pour leur droit de vivre dans la paix et la dignité et de prendre, à leur manière, des décisions à propos de leur corps. Ce guide est dédié à toutes les personnes trans âgées qui ont travaillé avec persévérance pour rendre possible la création d'une ressource comme celle-ci, et aussi à tous les jeunes trans qui construisent et entretiennent avec beaucoup de force et de résilience, malgré les temps difficiles, une communauté de soutien.

À travers l'histoire, les personnes trans ont fait pression pour obtenir un meilleur accès aux services sociaux et aux soins de santé. Cet activisme se poursuit encore aujourd'hui et influence l'état des services. Consultez le site [www.santetranshealth.org](http://www.santetranshealth.org) pour connaître les changements et les mises à jour!





---

# Vie quotidienne

As-tu déjà vécu des moments où tu aurais voulu appeler quelqu'un, une personne d'expérience, pour demander un avis? T'est-il déjà arrivé de te demander pourquoi il n'existe aucun guide expliquant comment faire son maquillage, comment se raser le visage pour la première fois ou encore comment parler de ta transition à ta famille et à tes amis? Es-tu toujours en train de te démener pour remplir tous les formulaires de changement de nom ou bien pour chercher un psychologue respectueux et ayant un tarif abordable, afin de t'écrire une lettre de recommandation pour une chirurgie? T'es-tu déjà dit à toi-même : « ce serait tellement plus facile si je n'étais pas seul/seule »?

Ce guide veut attirer l'attention sur le fait que la santé physique est étroitement liée au bien-être émotionnel et mental. Il met aussi en évidence les facteurs institutionnels et socio-économiques qui font en sorte que les personnes trans ont de la difficulté à obtenir des services de base, que ce soit sur le plan médical, de l'hébergement ou encore de l'emploi. Plus encore, ce guide rappelle, au-delà de la transphobie, comment les inégalités sociales (racisme, pauvreté, discrimination fondée sur la capacité physique, isolement, traumatismes du passé et autres formes de discrimination), touchent

également les personnes trans dans leur capacité à obtenir les services médicaux et sociaux dont elles ont besoin.

Chaque personne trans a sa propre histoire, son propre récit. C'est donc dire qu'aucune ressource ne peut remplacer la valeur d'un soutien en face à face, avec un partage des connaissances et des expériences propres aux communautés marginalisées. Chaque personne trans a un parcours différent, une manière singulière de parler de son corps et diverses façons de se frayer un chemin dans la vie sociale, que ce soit pour l'amour, le sexe, gagner sa vie, avoir du plaisir ou survivre. Plusieurs personnes trans ont connu de dures épreuves ou ont été confrontées à la violence et à l'isolement au cours de leur vie. Mais le temps est venu de célébrer toute la richesse des connaissances existant au cœur de nos communautés.

Chaque personne trans est différente, mais il existe plusieurs problèmes communs dont nous devons nous occuper. Ce qui suit présente quelques-unes des préoccupations auxquelles nous faisons face dans notre vie quotidienne.

### **Coming out et divulgation de l'identité**

Le coming out désigne l'action de reconnaître, envers soi-même et envers les personnes autour de soi, son propre statut de personne trans. La plupart du temps, le coming out constitue la première étape importante du processus de transition. Il existe plusieurs façons de faire cette annonce, en fonction des préférences de chacun. Ce peut être par l'entremise de lettres adressées aux proches, ou encore sous la forme d'une conversation en personne. Parfois, on peut choisir de ne jamais parler de sa transition. Dans d'autres cas, déménager dans un nouvel endroit et recommencer à neuf apparaît comme le meilleur choix. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de faire son coming out et personne n'a le droit de porter de jugement sur la décision prise.

Le coming out comporte des difficultés. Pour les personnes trans mineures, le risque d'être rejeté par la famille et de ne plus avoir de soutien financier ou autres joue parfois un rôle déterminant dans la décision. Pour celles qui vivent dans des petites villes ou en région rurale, il est plus difficile de protéger sa vie privée et de conserver son anonymat pendant la transition. Les hommes trans qui faisaient partie de la communauté lesbienne avant leur transition ont, dans certains cas, peur d'être rejetés ou de perdre leur communauté après leur coming out en tant qu'homme. Certaines personnes trans craignent également d'être rejetées (sur la base de croyances ou de traditions) par les groupes culturels ou religieux dont elles font partie. Pour les parents trans, il est possible que le coming out entraîne des complications et un risque de compromettre leur relation avec leurs enfants. Ces exemples, auxquels on pourrait en ajouter une infinité d'autres, illustrent bien pourquoi et comment le coming out est si complexe.

Quelle que soit ton histoire, la manière dont tu choisis de faire – si tu le fais – ton coming out, est ton propre choix. En dépit des difficultés, le coming out est aussi très gratifiant et enrichissant. Certaines personnes trans se sont senties acceptées de la part de leur entourage et ont éprouvé de la fierté. Plusieurs se débrouillent pour trouver des groupes et ainsi se construire une famille et un réseau de soutien afin de faciliter leur coming out.

Il existe des organismes d'aide pour les personnes trans, mais il n'y en a pas beaucoup. Il y aura toujours du personnel et des bénévoles prêts à t'aider, à trouver des stratégies et à discuter, si tu as besoin de parler à quelqu'un. Plusieurs de ces centres organisent, sur une base régulière, des rencontres ou des événements où les personnes trans et celles qui leur sont associées ont la possibilité de créer des liens, de bâtir des relations d'amitié, d'échanger des informations et des histoires de vie et de trouver du soutien. Regarde la liste

des organismes de soutien dans la section « **Ressources** » de ce guide, si tu te sens seul/seule ou si tu désires parler à quelqu'un à propos de ton coming out.

*Témoignage : Il n'est jamais trop tard pour accepter la réalité, pour t'aimer toi-même, pour vivre heureux et pour sortir au dehors cette personne cachée en toi.*

*Témoignage : J'ai passé ma trentaine et ma quarantaine à essayer de me contenir pour ne rien montrer... personne ne savait, ni ma femme, ni mes enfants. Mais un jour j'ai pété les plombs... J'ai fait une dépression et puis je me suis ouverte à mon meilleur ami en lui disant que je me sentais comme une femme. Il m'a fallu beaucoup de temps pour arriver où j'en suis aujourd'hui. J'ai perdu mon travail. Ma femme et moi nous sommes séparés, mais nous sommes toujours de bons amis, et mes enfants ont vraiment été un bon soutien pour moi. À présent, j'ai trouvé de nouveaux amis, pour la plupart des femmes trans, et j'ai reçu beaucoup d'aide de leur part pour passer à travers tout ça.*

## **Isolement social**

Plusieurs personnes trans ont de la difficulté à rencontrer des personnes aux vues similaires, à se faire des amis et à trouver une communauté, plus particulièrement celles qui vivent dans des endroits où il existe peu de ressources ou d'organismes. Les personnes trans vivant en région rurale se déplacent le plus souvent vers les grandes villes et les centres urbains, où la plupart des ressources sont rassemblées. Par exemple, au Québec, la majorité des organismes s'adressant spécifiquement aux personnes trans sont situés à Montréal.

L'exclusion sociale et la marginalisation ont pour conséquence un manque prononcé de réseau de soutien. Plusieurs personnes trans perdent l'appui de leur famille et de leur communauté lorsqu'elles sont en processus de transition ou lorsqu'elles font leur coming out. Les organismes communautaires de première ligne oublient souvent d'intégrer les personnes trans dans leurs services. Cette exclusion renforce l'isolement social.

Internet est un bon moyen pour entrer en contact avec d'autres personnes trans, lorsqu'on se sent isolé socialement. Les nombreux blogues et forums de discussion constituent des outils pour partager des histoires de vie, des informations, et pour créer des liens avec des personnes ayant un parcours de vie équivalent. Les références en ligne peuvent être très utiles afin de trouver des endroits pour passer du temps ensemble ou des groupes de soutien pour personnes trans. Par exemple, Yahoo ! groups et LiveJournal offrent chacun des forums trans où les personnes ont la chance de faire connaissance et d'échanger des informations. Action santé travesti(e)s et transsexuel(le)s du Québec (ASTT(e)Q) et Aide aux transsexuels et transsexuelles du Québec (ATQ) ont chacun une page sur Facebook, où il est également possible de rencontrer des gens et de poser des questions à d'autres personnes trans. Regarde au dos du présent guide pour consulter la liste des organisations spécifiques aux personnes trans au Québec. Plusieurs d'entre elles offrent régulièrement des groupes de soutien, qui favorisent les rencontres et la socialisation avec d'autres personnes trans ou avec des personnes qui sont associées à leur milieu.

*Témoignage : J'ai grandi à Rimouski. Je n'ai jamais parlé de moi à personne... Tout le monde peut être ton voisin là-bas et ils se préoccupent trop de tes affaires et font beaucoup de commérages. J'ai utilisé l'Internet à la bibliothèque pour chercher un endroit où on peut trouver des hormones, et aussi pour participer à des groupes de discussion où je peux parler à des personnes comme moi. Je me sentais nerveuse, car même la bibliothécaire est amie avec ma mère. C'était bien d'avoir des amies sur Internet, mais après un certain temps, je savais que ce n'était pas assez. Je suis allée vivre à Montréal, mais je ne savais pas comment trouver un appartement! C'était la première fois que je vivais dans une grande ville, et même si je savais qu'il devait y avoir beaucoup d'autres transsexuelles dans une aussi grande ville, je ne savais pas où les trouver.*

## **Discrimination et violence**

Au Québec, les personnes trans font face à des taux élevés de violence et de discrimination, qui sont trop souvent non documentées, non mentionnées dans les médias ou

non signalées à la police. C'est dans différentes sphères de leur vie qu'elles font l'expérience de la violence : la violence institutionnelle et structurelle, comme le refus d'accès aux services sociaux et aux soins de santé, la brutalité policière et le harcèlement des travailleurs et des travailleuses du sexe, l'abus dans les relations conjugales ou intimes, les actes individuels de transphobie basés sur la violence haineuse. La violence envers les personnes trans est envahissante et omniprésente.

La Journée du souvenir trans est célébrée le 20 novembre en vue de se rappeler et de rendre hommage aux personnes trans qui ont été tuées, de même qu'à celles qui ont survécu à des actes de violence. Cette journée permet également de sensibiliser le public à la violence transphobe. En se souvenant des personnes décédées, il est important de garder à l'esprit que les personnes trans sont confrontées à d'autres types de discrimination, en plus de la transphobie. Être victime de racisme, être travailleuse du sexe ou sans logement, consommer de la drogue, souffrir de troubles de santé mentale ou avoir une incapacité, voilà autant de situations qui augmentent le risque de subir de la violence.

La violence vécue par les personnes trans dans leur vie quotidienne est, en grande majorité, à la portée des institutions qui sont censées les protéger. La violence policière dans les communautés trans n'est pas inhabituelle. Consultez le chapitre « **Connaître nos droits, défendre nos intérêts** » pour en apprendre davantage sur tes droits, sur la manière de faire affaire avec la police et sur les procédures à suivre pour signaler un incident de violence et de brutalité policière.

De la même façon, la plupart des organismes et des services voués au soutien des personnes victimes de violence ne tiennent pas compte des besoins et de la réalité des personnes trans. Les femmes trans, plus particulièrement celles qui n'ont pas subi de chirurgie de réassignation sexuelle (CRS), se

voient souvent refuser l'entrée dans les établissements séparés par sexe, comme les centres d'hébergement pour femmes. Les besoins des hommes trans à l'intérieur des soins de santé et des services sociaux sont souvent ignorés, comme si la plupart des gens n'avaient jamais entendu parler des hommes trans ou n'avaient jamais travaillé avec eux auparavant.

Finalement, les personnes trans font face à de la discrimination au sein de leur propre communauté. Ainsi elles peuvent être ostracisées ou jugées pour leurs décisions personnelles concernant les hormones ou bien la chirurgie. La discrimination fondée sur l'orientation sexuelle, sur le VIH, sur la race, sur la religion, sur la classe sociale ou encore sur les capacités existe aussi dans les communautés trans.

*Témoignage : J'ai été beaucoup harcelé à l'école, mais j'ai essayé de me concentrer sur mes études et d'arrêter de penser à toutes ces mauvaises choses, et ça m'a aidé.*

*Témoignage : À l'âge de quatre ans, j'ai été violé par quelqu'un de ma famille. Mes parents ne me croyaient pas. C'est difficile de croire les gens. Qu'est-ce que je peux attendre de la société quand mes propres parents ne me soutiennent pas?*

*Témoignage : J'ai été victime de discrimination plusieurs fois dans ma vie depuis mon adolescence. La brutalité habituelle – à l'école, au travail et dans toutes les parties de ma vie. Il n'y avait aucun moyen d'avoir du soutien. Quand j'étais adolescente, j'ai pensé à me suicider. Je suis heureuse de ne pas l'avoir fait, car maintenant je sais que la vie est belle, même avec toutes les souffrances et les moments difficiles.*

## **Estime de soi et dépression**

Le coming out et la divulgation de l'identité de genre entraînent des difficultés : rechercher un travail et un appartement stable et salubre, trouver un accès aux soins de santé et aux services sociaux, faire face à la violence, à la discrimination et à l'exclusion sociale. Ces facteurs, auxquels on pourrait en ajouter d'autres, contribuent au sentiment de faible estime de soi et à la dépression chez les personnes trans. Le processus de transition apparaît comme une grande source de stress

et lorsque les situations ici décrites sont vécues sur une base régulière, il est possible de voir apparaître un trouble de santé mentale ou une détresse émotionnelle.

Si tu éprouves des sentiments dépressifs, il existe des endroits où tu peux aller pour obtenir de l'aide et du soutien. Appelle ASTT(e)Q si tu as besoin de parler, ou si tu veux une référence pour trouver des services de soutien, ou encore pour rencontrer un thérapeute qui a des connaissances sur les questions trans et qui fait preuve d'ouverture et de sensibilité.

*Témoignage : Depuis que je suis au Canada, je trouve ça vraiment difficile de garder la tête haute. J'ai eu beaucoup de difficultés à trouver un endroit où habiter. Quand j'ai finalement trouvé un appartement, j'avais toujours peur que mes colocataires découvrent que je suis trans, alors je restais la plupart du temps dans ma chambre. J'ai essayé d'aller dans une école française, mais le professeur ne me respectait pas et n'utilisait pas le bon nom pour moi... Pendant un peu de temps, j'ai cherché du travail, mais personne ne voulait m'engager sans voir mes pièces d'identité. Maintenant je suis sur l'aide sociale, alors au moins j'ai un peu d'argent, mais ce n'est vraiment pas assez. La plupart du temps, je me sens seule, alors j'ai commencé à me faire des amis. C'est difficile de se sentir bien avec soi-même quand tout semble impossible. Je me sens encore très déprimée, plus particulièrement durant l'hiver. Mais j'espère toujours que ça ira mieux.*

## **Emploi**

En raison des préjugés et de la transphobie, trouver et conserver un emploi stable, avec un salaire convenable, représente un défi de taille. Quand on n'est pas toujours perçu par les autres en fonction du genre que l'on a choisi, ou quand on demande à son patron ou à ses collègues d'utiliser un autre nom que celui apparaissant sur les pièces d'identité, il est possible d'être l'objet de discrimination. S'identifier, fournir des relevés de notes, des diplômes ou des références risque d'être intimidant si le nom et le genre sur les documents ne correspondent pas à l'identité de genre ou à la présentation de la personne. Ce type de situation engendre de la nervosité et peut même empêcher une personne de postuler pour un emploi, voire entraver son embauche dans le travail souhaité.



Trouver et conserver un emploi devient encore plus difficile lorsqu'on est confronté à d'autres formes de discrimination. Par exemple, un obstacle s'ajoute pour les immigrants sans statut et n'ayant pas de pièces d'identité légales. Ils doivent alors travailler au noir et dans ce cas, il est difficile d'obtenir un emploi stable et un patron convenable. Pour les personnes exerçant le travail du sexe, il devient compliqué de tenir responsable un mauvais client ou un client violent. Pour celles qui souffrent d'une incapacité, il peut être difficile de trouver un endroit de travail répondant aux besoins en matière d'accessibilité.

Plusieurs services sociaux, agences de placement et organismes anti-pauvreté censés soutenir les gens dans leur recherche d'emploi ou aider ceux et celles qui vivent de la discrimination au travail, sont souvent inaccessibles aux personnes trans, car les employés ou les politiques ignorent ou ne tiennent pas compte des réalités des personnes trans.

Si tu as des amis ou des connaissances trans, essaie de t'informer auprès d'eux pour savoir s'ils connaissent des endroits de travail ouverts aux personnes trans. Travailler à son propre compte est aussi une possibilité. Ainsi certaines personnes trans commencent leur carrière en établissant leurs compétences et en mettant en valeur leur propre personne. Tes amis dans ton réseau social connaissent sans doute des endroits où demander de l'aide si tu as besoin de soutien pour trouver un emploi ou pour faire face à la discrimination au travail.

Consulte le chapitre « **Connaître nos droits, défendre nos intérêts** » de ce guide pour trouver des renseignements sur l'obtention et le maintien d'un emploi, et sur la manière de composer avec la bureaucratie des services sociaux. Regarde la section à propos de l'aide à l'emploi dans le chapitre « **Ressources** », pour t'aider dans ta recherche d'emploi et pour avoir des conseils si tu vis de la discrimination au travail.

*Témoignage : Quand j'ai essayé de trouver mon premier emploi, mon C.V. était bon, mais mon apparence était problématique. J'ai passé plusieurs entrevues, sans aucun résultat. Après, un de mes amis m'a donné une recommandation et j'ai trouvé mon premier travail. Durant cette période j'étais très déprimé et je me sentais comme si j'étais né avec un problème.*

## **Logement**

Trouver et conserver un logement constitue aussi une difficulté fréquente pour les personnes trans. Même s'il y a au Québec un mouvement important pour les droits des locataires, les propriétaires détiennent toujours beaucoup de pouvoir et sont bien capables de créer des obstacles discriminatoires au moment de la location. Au moment de la signature d'un bail, il est possible qu'une personne trans soit obligée de se révéler au propriétaire si elle n'a pas encore changé de nom sur ses pièces d'identité ou si elle n'est pas toujours perçue dans le sens de son choix de genre. Certains propriétaires font une vérification du crédit ou d'autres vérifications sur les futurs locataires, ce qui est une autre porte d'entrée pour l'exclusion. Trouver des colocataires avec qui on se sent bien risque d'être un stress additionnel dans la recherche d'un logement abordable. Pour les prestataires de l'aide sociale, il peut être difficile de trouver un appartement avec le montant d'argent alloué. Les personnes trans sans statut légal et sans documents juridiques sont confrontées à des obstacles supplémentaires pour trouver et conserver un logement.

C'est en partie pour ces raisons que plusieurs personnes trans se retrouvent dans des situations de vie précaires ou instables. Certains propriétaires abusent parfois de leur pouvoir et peuvent profiter de leur vulnérabilité. Consultez le chapitre « **Connaitre nos droits, défendre nos intérêts** » pour en apprendre davantage sur les droits des personnes trans qui font face à des propriétaires exploités.

La population trans éprouve un risque accru de se retrouver sans logis en raison de la discrimination dont elle est victime en ce qui concerne le logement, l'emploi, les soins de santé et les services sociaux. Si tu es sans logis et que tu cherches un centre d'hébergement, regarde dans ce guide le chapitre « **Établissements séparés par sexe** ». La section « **Ressources** » contient une liste d'organismes pour les droits des locataires.

*Témoignage : Je suis une femme trans de 22 ans. Je gagne ma vie en faisant du travail du sexe. Même si je voulais trouver un autre travail ou retourner à l'école, je ne peux pas changer ma carte d'identité, alors je serais obligée de me révéler... et nous savons comment ça se passe le plus souvent. Il y a deux semaines, j'ai déménagé dans un nouvel appartement. L'autre jour, le concierge m'a demandé ce que je fais comme travail. Il a commencé à crier après moi en me disant qu'il ne voulait pas de « pute » dans ses logements. Je me suis défendue en disant : « Écoutez, vous devez me respecter. Je suis une travailleuse du sexe. Je suis une bonne locataire, je ne travaille pas dans mon logement, et je paie mon loyer. » Il n'était pas satisfait et m'a donné deux semaines pour partir. Où je vais aller? Plusieurs centres d'hébergement pour femmes ne m'accepteront pas, car légalement, je suis un homme... alors à moins que je trouve quelque chose, je serai encore une fois dans la rue d'ici Noël.*

## **Migrations**

Les personnes trans migrent pour diverses raisons dont fuir la violence ou la discrimination, accéder à l'anonymat de la ville, vivre une plus grande acceptation sociale ou trouver des soins de santé ou des services sociaux ouverts aux personnes trans.

Les personnes trans migrantes sont confrontées à plusieurs défis. Pour celles qui vont à l'intérieur du Canada ou du Québec, ce déplacement dans un nouvel endroit, sans avoir de contacts au niveau social ou logistique, peut représenter un défi. Les personnes trans qui proviennent d'autres pays font face à une série de problèmes. Chez de nombreuses personnes immigrantes trans, le racisme systémique et la xénophobie peuvent exacerber la violence individuelle et institutionnelle, l'exclusion et l'isolement vécus dans leur quotidien. Les demandeurs du statut de réfugié, par exemple,

ont une couverture limitée pour les soins de santé en raison du Programme fédéral de santé intérimaire. Dans le cas du refus d'une demande de statut de réfugié, si la personne concernée ne se présente pas à la date prévue pour la déportation, l'Agence des services frontaliers du Canada lance un mandat. Vivre en clandestinité, avec la menace constante d'une déportation peut être stressant et provoquer un sentiment d'isolement. Obtenir des soins de santé, trouver un soutien dans les réseaux sociaux, accéder à l'éducation, trouver un emploi, chercher un appartement, toutes ces démarches sont plus difficiles lorsqu'on est immigrant sans papiers.

*Témoignage : Quand tu laisses ta famille, ta maison, tes amis, ta ville et ton pays parce que ta vie est menacée, parce que tu as peur de te retrouver morte parce que tu n'es pas acceptée pour ce que tu es vraiment, pour ce que tu aimes et pour ta manière de vivre... Tu dois cacher ton identité et courir. COURAGE devient ton deuxième nom.*

## **Sexualité et santé sexuelle**

Les gens confondent souvent l'identité de genre et l'orientation sexuelle. Mais il ne faut pas oublier que les personnes trans existent dans tout le spectre de la sexualité. Elles peuvent être gaies, lesbiennes, hétérosexuelles, bisexuelles ou queer. Certaines conservent la même orientation sexuelle au cours de leur vie, alors que d'autres effectuent des changements en fonction de leur attirance.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise manière d'éprouver du plaisir et de désirer. Toutes les personnes trans entretiennent un rapport singulier avec leur corps et ont des niveaux de confort différents, tout en établissant leurs propres limites autour de la sexualité. Certaines ne sont pas à l'aise avec leurs organes génitaux de naissance et n'éprouvent aucun plaisir avec ceux-ci, alors elles espèrent avoir une chirurgie de réassignation sexuelle le plus tôt possible. Certaines se sentent plus confortables et assument pleinement leur propre corps, alors que d'autres ressentent de l'inconfort, sans pour

autant que ce soit impossible à gérer. Le désir et la sexualité se manifestent de multiples façons, tout comme dans les communautés non trans.

Depuis longtemps, les identités trans sont envisagées d'un point de vue médical et étudiées par les médecins, les médias et la société. C'est pourquoi il est parfois difficile de se sentir en possession de sa propre sexualité et de sa vie sexuelle. Il peut nous arriver d'avoir le sentiment d'être objectifié, déssexualisé ou fétichisé, mais il est important de se souvenir que toute personne a le droit de se sentir belle, désirée et respectée.

Pour des questions de santé globale, certains examens de santé sexuelle sont recommandés. Dans le cas d'une femme trans de plus de 50 ans (ou 40, si dans l'histoire familiale il y a présence de cancer de la prostate), avoir un examen de la prostate sur une base régulière est important, peu importe si on a subi ou non une chirurgie de réassignation sexuelle. Dans le cas d'un homme trans qui n'a pas eu de chirurgie des organes génitaux, il est suggéré de faire régulièrement un pap test et des examens gynécologiques, car il peut toujours y avoir un risque de développer un cancer du col de l'utérus, des ovaires et de l'utérus. Par contre si la personne a déjà eu une hystérectomie et une oophorectomie (ablation des ovaires), et si le col de l'utérus a été retiré, les risques diminuent. Cependant, des examens gynécologiques sont tout de même recommandés, à moins que le pap test soit impossible à réaliser en raison d'un changement d'anatomie.

Subir un pap test, un examen de la prostate ou un dépistage des infections transmissibles sexuellement (ITS) peut être traumatisant, voire être un déclencheur qui ravive des souvenirs douloureux. En fin de compte, c'est à toi de décider ce qui est bien pour toi et ton corps. Si tu as toutes les informations et tous les outils pour prendre une décision éclairée, c'est à toi de déterminer ce qui est un risque acceptable. Personne ne devrait être forcé de faire, sans

le vouloir, un examen de la prostate ou un pap test. Tu es l'expert en ce qui concerne tes propres besoins et tu as le droit de faire des choix à propos de ton corps et de ta vie, sans avoir à te heurter au jugement ou au regard moralisateur de ton médecin, des groupes communautaires de défense des droits ou de tes pairs.

*Témoignage : Une fois, j'ai été voir un nouveau gynéco – un que je n'avais jamais vu avant – et je ne savais pas comment il allait réagir au fait que je suis trans. J'ai attendu longtemps – je ne voulais pas y aller. Je remettais toujours à plus tard le rendez-vous. Un jour, le moment est venu, je me sentais tellement anxieux que j'ai pris un coup de whisky avant d'aller à son bureau! Enfin... Il faut ce qu'il faut... J'ai décidé d'amener un ami avec moi. On s'était entendu lui et moi sur un code pour que je puisse lui faire signe si je voulais qu'il intervienne, ou si je voulais partir, ou si c'était correct et que je préférais qu'il sorte du bureau. Ce n'était pas une très bonne expérience dans l'ensemble, mais je me suis senti rassuré que mon ami soit avec moi. C'est difficile de demander de l'aide, mais je me sentais mieux de savoir que j'étais pas seul.*

## **Famille et enfants**

Les personnes trans ont des familles, elles aussi! Peut-être as-tu eu des enfants avant de faire ton coming out et de commencer ton processus de transition, ou peut-être pensais-tu à fonder une famille. Les parents ou futurs parents trans sont confrontés à plusieurs problèmes : le coming out, la révélation de leur identité à leur partenaire ou à leurs enfants, les problèmes liés à la garde et aux tribunaux des causes familiales – qui ne sont pas toujours sensibles aux besoins et aux réalités des personnes trans – , ou encore l'accès aux services de banques de sperme et aux agences d'adoption.

Même s'ils sont acceptés par leurs enfants et par leur famille, les parents trans se heurtent à plusieurs obstacles. Ainsi, ils rencontrent souvent des barrières lorsqu'il s'agit d'établir un lien juridique avec leurs enfants et d'ajouter leurs noms à l'extrait de naissance de leurs enfants. Il arrive aussi que les professeurs portent des jugements et que les enfants

éprouvent des difficultés à expliquer les changements à leurs amis et à leurs camarades de classe.

Consulte le chapitre « **Connaître nos droits, défendre nos intérêts** » de ce guide pour en apprendre davantage à propos de tes droits concernant les cliniques de fertilité, les agences d'adoption et d'autres questions autour de la garde des enfants.

*Témoignage : Je suis une femme trans, et j'ai une fille de 11 ans. Mon coming out avec elle n'a pas été facile, mais j'ai pris le temps de lui expliquer qui je suis, et je lui demande souvent comment elle se sent par rapport à la nouvelle. Elle établit ses propres limites. Aujourd'hui, après neuf mois de transition, ma fille s'habitue à l'idée. Elle pense même que je suis mieux qu'avant – plus radieuse, calme et en paix avec moi-même. Ma transition a eu un effet positif sur elle. Ça se joue certainement d'une manière différente pour chaque personne, mais pour nous les choses se sont très bien passées.*

--

Avoir une vision holistique de la santé, qui inclut tous les aspects de la vie quotidienne, constitue le principe directeur de ce guide. Après tout, la vie des personnes trans ne se résume pas aux hormones et aux chirurgies. Tous les éléments discutés précédemment auront une incidence déterminante sur ta capacité à assumer les coûts financiers et émotionnels de la transition. Garde ces choses en tête à mesure que tu avances à travers ce guide.







# Traitement hormonal de substitution

---

Si tu consultes cette section du guide, il est probable que tu reçoives déjà un traitement hormonal de substitution (THS) ou que tu envisages sérieusement d'en commencer un. L'œstrogène, la progestérone et la testostérone sont les hormones sexuelles responsables du développement des caractéristiques sexuelles secondaires, comme la pilosité faciale et corporelle, le développement d'une voix plus grave, et la distribution du gras et de la masse musculaire.

Certaines personnes prennent des hormones dès le début de leur transition, alors que d'autres attendent plutôt quelques années avant de commencer. Certaines ne prennent pas d'hormones parce que leur situation financière ou leur état de santé ne leur permettent pas. D'autres ne souhaitent tout simplement pas y avoir recours. Dans certains cas, les personnes trans obtiennent des hormones légalement par un médecin qui accepte de leur en prescrire et de leur assurer un suivi. Mais de nombreuses autres, souvent incapables d'obtenir une ordonnance, se procurent plutôt des hormones sur le marché noir.

Le chapitre qui suit porte sur le THS et traite de sujets comme : la prescription d'hormones au Québec, les changements physiologiques associés au THS, l'injection sécuritaire, etc.

Bien que l'information présentée soit fort utile, tu pourras en apprendre davantage au sujet du THS en t'informant directement auprès de personnes trans d'expérience. Tu peux te joindre à des groupes de discussion en ligne, lire des blogues personnels, et consulter les organismes communautaires de soutien dans ta région.

## **L'accès aux hormones au Québec**

En théorie, tout médecin légalement autorisé à pratiquer la médecine au Québec peut prescrire des hormones. Dans les faits, la prescription d'hormones aux personnes trans suscite un si grand nombre de craintes et de réserves chez la plupart des professionnels de la santé que peu acceptent de rédiger une ordonnance. Il est possible que ton médecin soit très peu renseigné au sujet des personnes trans et que tu sois la première qu'il rencontre dans sa pratique. Il craint peut-être de ne pas posséder « d'expertise » en matière de santé trans. À vrai dire, la majorité des fournisseurs de soins de santé acquièrent leur expertise par l'entremise de leur expérience clinique. Par conséquent, de nombreux médecins qui acceptent de prescrire des hormones à des personnes trans ont acquis leurs connaissances à travers leurs rapports avec leurs patients et leur réseautage avec d'autres médecins œuvrant dans le domaine.

L'appréhension de certains médecins concerne aussi leur responsabilité professionnelle. Ils craignent souvent d'être tenus responsables si un jour, une personne décide quelle ne veut plus prendre — ou regrette même d'avoir pris — des hormones. Ce type de situation est cependant assez rare et le médecin peut protéger sa responsabilité professionnelle par la mise en place de certaines mesures.

## **Hormones sur ordonnance**

Un certain nombre de médecins et de cliniques utilisent un modèle de consentement éclairé pour prescrire des

hormones. Ce cadre de soins reconnaît que tu es la personne la mieux habilitée à prendre des décisions concernant ton corps et te fournit les outils et toute l'information dont tu as besoin pour faire des choix éclairés. Généralement, avec cette approche, tu n'as pas à obtenir une lettre d'évaluation d'un professionnel en santé mentale pour qu'on te prescrive des hormones. Certaines cliniques un peu plus progressives ont développé leurs propres protocoles de consentement éclairé pour le THS des personnes trans. Si tu souhaites obtenir les coordonnées de médecins et de cliniques qui utilisent un modèle de consentement éclairé dans ta région, contacte l'organisme communautaire trans le plus près de chez toi ou ASTT(e)Q au 514.847.0067, poste 207.

Cela dit, en règle générale, la plupart des professionnels de la santé exigeront que tu suives quelques étapes avant de commencer ton THS.

### *1) Obtenir une lettre d'évaluation d'un professionnel en santé mentale*

Bien que plusieurs médecins et cliniques utilisent leurs propres protocoles pour prescrire le THS à leurs patients et patientes trans, la vaste majorité se conforme plutôt aux normes de soins établies par la World Professional Association for Transgender Health (WPATH). Les directives de cette association requièrent d'une personne souhaitant commencer un traitement hormonal qu'elle reçoive d'abord un **dysphorie de genre** médicalement documentées. Pour obtenir ce diagnostic, il te faut consulter un professionnel en santé mentale. Si ce dernier juge que tu réponds à certains critères d'admissibilité et que tu es prêt-e, il rédigera une lettre de recommandation en ta faveur pour le THS.

ASTT(e)Q dispose d'un répertoire de professionnels de la santé et des services sociaux qui travaillent avec une clientèle trans. Pour obtenir une référence ou toute autre information

concernant la santé trans, appelle-nous au 514.847.0067, poste 207.

Les services de psychothérapie coûtent cher et les professionnels du réseau public de la santé disposés à rédiger des lettres de recommandation pour le THS sont peu nombreux. Rappelle-toi que malgré ces obstacles, tu ne dois jamais perdre espoir! Si tu n'as pas les moyens de consulter un professionnel en santé mentale, informe-toi auprès des membres de ta communauté qui ont déjà navigué à travers ce processus. Contacte un organisme qui, dans ta région, travaille à l'amélioration de l'accès des personnes trans aux services de santé. Son personnel et ses bénévoles t'aideront à identifier les options qui te sont disponibles et à élaborer un plan d'action.

#### Promouvoir tes intérêts - trucs et astuces



1. Informe-toi! Renseigne-toi quant au protocole ou aux normes de soins qu'utilise ton professionnel en santé mentale pour évaluer l'admissibilité d'un patient trans au THS. Plus tu seras renseigné sur le sujet, plus tu seras en mesure de comprendre ce à quoi ton médecin s'attend de ta part. Rappelle-toi qu'il est de ton droit de disposer du maximum d'information possible. Si tu souhaites mieux comprendre les critères d'admissibilité de la WPATH et les attentes d'un psychothérapeute à ton égard, consulte l'adresse suivante : [www.wpath.org/publications\\_standards.cfm](http://www.wpath.org/publications_standards.cfm).



2. Si tu es déjà suivi par un professionnel en santé mentale disposé à rédiger une lettre de recommandation pour le THS et qu'il veut une description des différents éléments à inclure dans son rapport, apporte-lui des copies de modèles de lettres ou dirige-le vers des sites Web ou des ressources où il pourra trouver l'information dont il a besoin. Des modèles de lettres de recommandation sont disponibles à l'adresse suivante : [www.santétranshealth.org](http://www.santétranshealth.org).

#### 2) Trouver un médecin pour ton ordonnance

Lorsque tu auras en mains ta lettre de recommandation, tu devras alors te chercher un médecin pour qu'il te prescrive tes hormones. Le plus souvent, c'est un médecin généraliste ou un endocrinologue que les personnes trans consultent.

Les *médecins généralistes* (ou médecins de famille) sont des médecins qui travaillent avec un large éventail de besoins et de conditions médicales. Ils exercent souvent leur profession en clinique privée ou dans un CLSC et s'occupent de la santé générale de leur clientèle. Plusieurs médecins de famille prescrivent des hormones dans le cadre des soins de santé primaires qu'ils dispensent à leur clientèle. On ne peut savoir à l'avance si un médecin généraliste acceptera de prescrire des hormones à une personne trans, cela dépend habituellement de son niveau de confort et de ses connaissances en matière de santé trans. Si un médecin est à l'aise de te prescrire des hormones, mais qu'il juge que ses connaissances en matière de santé trans sont insuffisantes, il est possible qu'il accepte de faire des recherches sur le sujet et qu'une fois bien informé, il rédige une ordonnance.

Malheureusement, certains médecins sont mal à l'aise de prescrire des hormones aux personnes trans, et ce, en toutes circonstances. Face à une telle situation, une personne qui souhaite recevoir des soins de santé spécifiquement trans devra se chercher un nouveau médecin de famille. Les organisations qui œuvrent auprès des communautés transsexuelles, transgenres et intersexuées entretiennent des liens étroits avec les médecins de leur localité qui connaissent bien les questions de santé entourant le THS. Si tu es à la recherche d'un professionnel compétent, tu peux, comme point de départ, t'adresser à un organisme communautaire dans ta région. Pour obtenir des renseignements concernant les médecins qui prescrivent des hormones au Québec, communique avec un membre du Réseau santé trans du Québec à l'adresse suivante : [santetranshealth@gmail.com](mailto:santetranshealth@gmail.com).

Outre le généraliste, le type de médecin le plus favorablement disposé à prescrire des hormones est l'endocrinologue. Ce dernier est un médecin spécialisé en médecine interne. Il possède des connaissances approfondies quant au rôle des hormones et des autres médiateurs biochimiques impliqués

dans la régulation des fonctions physiologiques. Sa formation lui permet aussi de traiter les déséquilibres hormonaux.

Même s'il est possible, en principe, de s'adresser directement à un spécialiste pour prendre rendez-vous, la plupart exigent que la patiente ou le patient soit dirigé vers eux par un médecin généraliste. Les services de certains spécialistes sont couverts par le Régime d'assurance maladie du Québec. La liste d'attente pour consulter un spécialiste est d'au moins deux mois.

#### Promouvoir tes intérêts - trucs et astuces



Si ton médecin n'est pas très informé en matière de santé trans et qu'il semble appréhender l'idée de te prescrire des hormones, tu peux essayer de l'orienter vers un organisme communautaire qui travaille avec une clientèle trans dans ta région. Le personnel de cet organisme sera fort probablement en mesure de le diriger vers les ressources dont il a besoin. Tu peux aussi commander pour ton médecin une copie du document spécialement conçu par ASTT(e)Q pour les professionnels : Je m'engage : un manuel pour les professionnels en santé et services sociaux qui travaillent avec des personnes trans.

#### *Cliniques d'identité de genre*

Une clinique d'identité de genre est une clinique multidisciplinaire spécialisée et habituellement située en milieu hospitalier. La *Human Sexuality Clinic du Montréal General Hospital* appartient à cette catégorie. Bien que les cliniques d'identité de genre ne constituent pas des points d'accès direct au THS et aux chirurgies, elles offrent néanmoins un service d'évaluation et de traitement des troubles de l'identité de genre, incluant la psychothérapie, un bilan et suivi hormonal, de même que des lettres de recommandation, nécessaires à l'approbation des chirurgies. Les personnes admises au programme sont, sous réserve de répondre à certains critères, dirigées vers un médecin généraliste ou spécialiste qui assure la prise en charge et le suivi de leur traitement hormonal. Les frais pour participer au programme s'élèvent approximativement à 3 375 \$ par année. Ce montant couvre seulement la thérapie, et n'inclut pas le coût des hormones, des chirurgies et de l'électrolyse. Les exigences de la clinique

pour l'approbation de l'hormonothérapie sont si rigoureuses qu'il faut entre un an et trois ans avant qu'une personne soit en mesure de les satisfaire.

Certaines personnes choisissent d'accéder au THS et à la chirurgie de réassignation sexuelle (CRS) à l'aide d'une clinique d'identité de genre. Cependant, aux yeux de la plupart des personnes trans et de leurs alliés professionnels, les services offerts par ces cliniques sont dépassés et ne répondent pas aux besoins de la vaste majorité. Malheureusement, les programmes de ces cliniques sont souvent les plus largement publicisés. Pour les personnes trans vivant dans l'isolement et dont l'accès aux ressources communautaires est nul ou limité, ces cliniques constituent généralement les premiers points de services rencontrés. La plupart des intervenants de première ligne et des organismes qui défendent les droits et intérêts des personnes trans considèrent que la clinique d'identité de genre de Montréal n'est pas une ressource accessible et respectueuse pour la majorité des personnes trans souhaitant entreprendre une transition physique.

Bien que la Human Sexuality Unit ait longtemps été la seule et unique voie d'accès au THS et aux chirurgies, d'autres voies, plus valorisantes et respectueuses, sont offertes aujourd'hui.

### *Couverture des hormones*

Certaines marques d'œstrogènes, d'anti-androgènes (inhibiteurs de testostérone) et d'androgènes (testostérone) sont couvertes par le régime public d'assurance médicaments du Québec. À moins d'être couvertes par un régime d'assurance privé, les personnes qui ne sont pas résidentes du Québec doivent payer le plein prix pour leurs médicaments. L'inscription au régime public d'assurance médicaments est, selon la législation au Québec, obligatoire pour toute personne qui n'est pas déjà admissible à un régime d'assurance privé. Le prestataire doit payer une prime annuelle lors de

sa déclaration de revenus. Le coût de cette prime varie en fonction de l'âge et du revenu de chaque individu. Il faut aussi payer un petit montant directement à la pharmacie pour chaque ordonnance remplie.

Tu n'as pas à payer quoi que ce soit pour tes médicaments sur ordonnance si tu réponds aux critères suivants : a) Tu reçois des prestations d'aide sociale et tu présentes des contraintes sévères à l'emploi reconnues par le gouvernement du Québec. Dans un tel cas, les médicaments de ton conjoint ou de ta conjointe sont aussi gratuits; b) Tu as moins de 18 ans ou entre 18 et 25 ans, sans conjoint, aux études à temps plein et considéré comme sous l'autorité parentale par le gouvernement du Québec. Dans ce cas, tes parents doivent être couvert par le régime public d'assurance médicaments du Québec; c) Tu as 65 ans et plus.

Tu peux t'inscrire au régime public d'assurance médicaments du Québec par téléphone ou en personne. Tu dois avoir une carte de la Régie de l'assurance maladie du Québec pour pouvoir t'inscrire. Pour plus d'information concernant l'inscription :

- Québec : 418.646.4636 - ATS 418.682.3939

1125, chemin Saint-Louis, Sillery

- Montréal : 514.864.3411

425, boul. de Maisonneuve Ouest, 3e étage

- Ailleurs au Québec : 1.800.561.9749 - ATS 1.800.361.3939

### **Hormones sans ordonnance**

Nombreuses sont les raisons pour lesquelles certaines personnes trans choisissent de se procurer des hormones sans ordonnance. Beaucoup achètent des hormones sur le marché clandestin parce qu'elles n'ont pas réussi à se trouver un médecin pour leur en prescrire. D'autres ont vécu, dans le passé, de mauvaises expériences avec des professionnels de la santé et ont perdu tout espoir d'accéder à des soins



adéquats et respectueux. Certaines personnes trans préfèrent aussi le sentiment d'autonomie et d'indépendance que leur confère l'achat d'hormones sur le marché noir. Qu'elles se les procurent d'une amie, ou encore d'un revendeur de drogues, elles souhaitent pouvoir prendre leur propre santé en charge et ainsi avoir une meilleure prise sur leur vie. Toutes ces raisons sont valables.

Si tu prends des hormones sans ordonnance, ou si tu envisages de le faire, il est important que tu recueilles le plus d'information possible sur le sujet. Comme il existe très peu de ressources « officielles » concernant les hormones sans ordonnance, beaucoup de personnes trans considèrent leurs amis ou les membres de leur communauté comme les meilleures sources de renseignements disponibles sur la question. Il est possible d'acquérir une excellente compréhension des risques et des effets — désirables et indésirables — des hormones en effectuant des recherches générales sur le THS des personnes trans. On trouve aussi de l'information utile afin de s'assurer que les hormones achetées sont de sources fiables.

Bien que de nombreuses personnes trans choisissent de prendre des hormones sans ordonnance, cette décision comporte toutefois des risques importants. Voici un aperçu des différents facteurs de risque associés aux hormones sans ordonnance :

*Dosage* : Les corps ne sont pas tous identiques et le dosage d'une personne est déterminé en fonction des niveaux d'hormones déjà présents dans son système. Il est difficile, si tu n'as pas suivi un médecin, de savoir quel dosage convient à ton corps. De plus, beaucoup croient qu'en prenant plus d'hormones, les changements souhaités se manifesteront plus rapidement. Tenter d'accélérer ce processus est non seulement néfaste pour ta santé, mais plus encore, les effets engendrés risquent même d'être contraires à ceux espérés.

Par exemple, ton système pourrait reconvertir un surplus d'œstrogène en testostérone ou un surplus de testostérone en œstrogène.

*Variabilité* : Un autre problème associé à l'utilisation d'hormones sans supervision médicale est le manque de constance quant au type d'hormones employées. Si tu achètes tes hormones d'un revendeur, la marque et la forme (comprimés, injectable, etc.) de tes hormones risquent de varier constamment. Par exemple, il peut arriver que tu utilises des hormones injectables pour un mois et des hormones en comprimés pour le mois suivant. Changer ainsi d'un mois à l'autre le type d'hormones que tu prends peut avoir des conséquences néfastes sur ta santé et causer des fluctuations extrêmes au niveau de tes émotions. Pour prévenir ce type de problème, certaines personnes économisent assez d'argent pour être en mesure d'acheter en une seule fois une plus grande quantité du même type d'hormones. Cette méthode leur assure pour quelques mois un meilleur contrôle sur la variabilité des hormones qu'elles consomment.

*Fiabilité* : Si tu utilises des hormones sans supervision, il te sera peut-être difficile d'évaluer la fiabilité du produit. Les hormones achetées dans la rue ou sur Internet ne sont pas nécessairement fiables et peuvent avoir été remplacées par d'autres substances d'apparence similaire. Il est très bien possible qu'un contenant de comprimés ait été vidé et rempli par un autre produit. Comment s'assurer que les hormones injectables vendues en fiole de verre ou à la seringue sur le marché clandestin contiennent le bon produit? Se renseigner auprès d'amis et de gens qui utilisent le même type d'hormones peut s'avérer utile, sans pour autant constituer une mesure de sécurité garantie.

*Partage de seringues* : Certaines personnes partagent leurs seringues après les avoir utilisées. Cette pratique est à déconseiller, d'autant plus que des seringues stériles sont offertes

dans des centaines d'endroits à travers le Québec. Consulte la section « **Ressources** » de ce guide pour une liste des sites de distribution de matériel d'injection stérile au Québec. Si tu t'injectes toi-même, consulte la section « S'injecter » un peu plus loin dans le présent chapitre. Tu y trouveras de l'information concernant l'injection intramusculaire. Le personnel infirmier de CACTUS Montréal est aussi apte à t'enseigner comment tu peux t'injecter de manière sécuritaire.

*Absence de suivi* : Les personnes trans qui obtiennent légalement leurs hormones sont suivies par un médecin qui vérifie, à travers des analyses de sang effectuées à intervalles réguliers, leurs niveaux hormonaux, la santé de leur foie, etc. Lorsqu'une personne prend des hormones sans supervision médicale, il lui est donc difficile de savoir si le dosage qu'elle prend convient à son corps, s'il risque de causer des dommages à son cœur, à ses reins ou à son foie. De plus, un dosage trop élevé peut rendre les hormones qu'elle prend complètement inefficaces.

### *Décider de se chercher un médecin*

Si tu décides de te chercher un médecin, il serait bon d'en trouver un avec qui tu pourrais discuter toute utilisation antérieure d'hormones. Il y a, dans la plupart des grandes villes, des médecins compétents en matière de santé trans.

La première étape consiste à contacter un organisme local qui travaille avec les communautés trans. Il faut aussi noter que la plus récente version des normes de soins de la World Professional Association for Transgender Health (WPATH) — le protocole de soins de santé trans le plus communément utilisé par les professionnels — contient de l'information visant spécifiquement les cas de personnes trans ayant utilisé antérieurement des hormones sans supervision médicale. Si tu as déjà pris des hormones sans supervision et que tu envisages de consulter un médecin pour une prescription,

rappelle-toi que la WPATH indique qu'il peut être justifié, pour un médecin, de ne pas tenir compte des critères du protocole si c'est dans le but de « fournir un traitement qui utilise des hormones dont la qualité et la traçabilité sont garanties comme une solution de rechange à l'utilisation sans surveillance d'hormones achetées sur le marché noir. » Autrement dit, il est possible de te trouver un médecin qui acceptera de te prescrire des hormones, même si tu en as déjà pris sans ordonnance auparavant. Selon les normes de la WPATH, un médecin peut, dans certains cas, prescrire des hormones et ignorer les deux étapes du processus décrit plus haut dans la section « **Hormones sur ordonnance** » de ce chapitre.

Pour plus d'information à propos de l'utilisation d'hormones sans supervision médicale chez les femmes trans, visite le site suivant : <http://trannypunk.com/x/streethormones85.pdf>.

### Régimes hormonaux

Les hommes trans qui reçoivent un THS prennent de la testostérone, plus communément connue sous le nom de « T ». Dans la plupart des cas, l'hormone est administrée par injection intramusculaire (dans le muscle) ou sous-cutanée (dans les tissus gras situés sous la peau). Elle est aussi offerte sous forme de gel et de timbres transdermiques et en comprimés.

Le THS des femmes trans comporte deux éléments : des anti-androgènes pour supprimer la production de testostérone dans leur système, et de l'œstrogène pour développer des caractéristiques sexuelles typiquement féminines. Les anti-androgènes sont généralement administrés par voie orale, sous forme de comprimés. L'œstrogène est offert sous forme de comprimés (voie orale) et sous forme de timbre, de gel et de crème (absorption transdermique). Bien que l'œstrogène injectable ne soit pas disponible sur prescription

au Canada, on en trouve sur le marché noir. Une troisième hormone, la progestérone, est directement impliquée dans le cycle reproductif des personnes qui ont reçu une désignation de sexe féminin à la naissance. Elle ne fait pas nécessairement partie du régime hormonal prescrit aux femmes trans.

### **Injection sécuritaire**

Apprendre à s'injecter des hormones requiert de la pratique. Certaines personnes trans préfèrent se faire injecter par un ami ou un proche à qui elles ont montré comment procéder, plutôt que de s'injecter elles-mêmes. Si tu reçois une prescription pour des hormones injectables de la part d'un médecin qui assure ton suivi, ce dernier t'enseignera probablement la manière correcte de t'injecter. Si tu te procures tes hormones sur le marché noir, ou que des amis en partagent avec toi, demande à des gens de ta communauté ou au personnel infirmier des cliniques communautaires ou des CLSC qu'ils t'enseignent comment faire. Si tu n'as pas de prescription, une infirmière ou un médecin ne peut pas légalement t'administrer tes hormones, mais en fonction de leur niveau de confort et de la politique de la clinique où ils travaillent, ils pourraient t'enseigner comment le faire. S'il existe un organisme communautaire trans où tu habites, tu y rencontreras certainement quelqu'un qui pourra également te montrer la technique.

Les instructions présentées ci-dessous expliquent comment t'injecter de façon plus sécuritaire :

*Se procurer le matériel* : Assure-toi bien que tu as le bon type d'aiguille et de seringue. Comme les hormones sont la plupart du temps administrées par injection intramusculaire (dans ton muscle), ou sous-cutanée (dans le gras situé sous la peau), elles requièrent un type d'aiguille très précis. L'aiguille que tu choisis doit être assez longue pour pénétrer profondément dans le muscle. Une aiguille de 1 pouce ou de 1 1/2 pouce de longueur est idéale pour une injection

intramusculaire. Une aiguille de 1/2 pouce ou de 5/8 pouce de longueur convient pour une injection sous-cutanée. Il faut ensuite choisir le calibre (l'épaisseur) de l'aiguille. Rappelle-toi que plus le chiffre est petit, plus l'aiguille est épaisse. La plupart des gens utilisent des aiguilles de calibre 21-23 pour une injection intramusculaire et des aiguilles de calibre 25-27 pour une injection sous-cutanée. Chacun y va aussi selon ses préférences. Les aiguilles de calibre supérieur sont plus fines. Il est plus facile et moins douloureux de se piquer avec ces dernières, mais il est plus difficile d'aspirer l'huile dans son réservoir. Si l'aiguille d'une seringue est amovible, tu peux utiliser une aiguille de calibre inférieur pour remplir la seringue et une aiguille de calibre supérieur pour t'injecter.

Tu peux te procurer des aiguilles dans les pharmacies et les programmes d'échange de seringues de ta région, et ce, même si tu prends des hormones sans prescription. Comme la plupart des programmes d'échange de seringues sont conçus pour répondre aux besoins des utilisateurs de drogues intraveineuses, ils n'ont parfois pas d'aiguilles à injection intramusculaire en stock. Il est donc préférable d'appeler à l'avance pour savoir s'ils ont les seringues dont tu as besoin. Consulte la section « **Ressources** » de ce guide pour de l'information concernant les programmes d'échange de seringues au Québec.

Il est fortement déconseillé de partager ton matériel d'injection. Si tu es absolument obligé d'utiliser de vieilles seringues, n'oublie pas que les hormones sont en suspension dans une huile. Tu dois donc nettoyer tes seringues trois fois avec de l'eau et du savon, et ensuite trois autres fois avec de l'eau de javel. Cette méthode n'est pas conseillée et n'offre aucune garantie de protection contre la transmission du VIH et d'autres infections.

*Se préparer à injecter* : S'injecter des hormones peut être stressant! Certaines personnes adoptent, lorsqu'elles

s'injectent leurs hormones, une forme de rituel qui leur permet de se détendre. Il peut aussi être rassurant d'avoir un ami ou une amie à nos côtés pour nous encourager, voire nous administrer l'injection. Assure-toi bien que l'environnement où tu te trouves est propre. Lave-toi minutieusement les mains et assure-toi que ton matériel est stérile. Nettoie le sceau de la fiole avec un tampon alcoolisé.

*S'injecter soi-même :*

1) Visse fermement l'aiguille au réservoir de la seringue pour t'assurer qu'elle est bien en place.

2) Tire le piston pour remplir la seringue d'air.

3) Insère l'aiguille dans la fiole de verre en t'assurant que la pointe est entièrement submergée dans la solution huileuse et pousse sur le piston. Tire le piston et aspire la quantité de solution dont tu as besoin. Cette quantité varie d'une personne à l'autre.

4) Choisis l'endroit où tu veux t'injecter. Nettoie le site avec un tampon alcoolisé et laisse sécher. Une injection intramusculaire est généralement administrée sur la fesse ou la partie extérieure de la cuisse. Ne t'injecte pas dans les fesses si tu as du silicone à cet endroit! Une injection sous-cutanée est habituellement administrée sur le bras, la jambe ou l'abdomen. L'abdomen est probablement l'endroit que tu choisiras si tu t'injectes toi-même. Assure-toi de changer régulièrement le site de tes injections. Par exemple, si tu t'injectes dans la cuisse, alterne entre la gauche et la droite.

5) Pince et retiens la peau du site d'injection.

6) Insère l'aiguille dans le site à un angle de 90 degrés (en ligne droite vers le bas) pour une injection intramusculaire. Tu peux aussi insérer l'aiguille à un angle de 90 degrés pour une injection sous-cutanée, mais, dans ce cas, tu dois t'assurer de tenir la peau du site pincée à deux pouces de hauteur. Tu peux t'administrer une injection sous-cutanée à un angle de 45 degrés si tu ne peux retenir la peau pincée qu'à un pouce ou moins.

7) Avant d'injecter, tire le piston de la seringue. S'il y a du sang dans le réservoir, retire l'aiguille et essaie un autre endroit. S'il n'y a pas de sang, tu peux y aller!

8) Pousse le piston et injecte toute la solution dans ton corps. Retire ensuite l'aiguille d'un seul coup.

9) Remet le capuchon sur ton aiguille et dépose-la dans un collecteur d'aiguilles. Tu peux obtenir ce type de contenant dans les pharmacies et les programmes d'échange de seringues.

Tu peux trouver en ligne des guides d'injection sécuritaire plus détaillés, par exemple : <http://www.forge-forward.org/handouts/injection.pdf>. Pour une démonstration visuelle, tu trouveras sur YouTube des vidéos ou « vlogs » — des blogues personnels — montrant des gens qui s'injectent eux-mêmes. N'oublie pas que l'information médicale qu'on retrouve sur ces blogues et ces vlogs personnels n'est pas toujours fiable.

Si tu t'administres des injections sous-cutanées, visite les sites suivants :

- <http://www.drugs.com/cg/how-to-give-a-subcutaneous-injection.html>
- <http://www.thirdage.com/encyclopedia/subcutaneous-injection-self-injection>
- [http://www.ehow.com/how\\_2205630\\_give-yourself-subcutaneous-injection.html](http://www.ehow.com/how_2205630_give-yourself-subcutaneous-injection.html)

### *Inhibiteurs hormonaux pour les jeunes personnes trans*

La puberté peut être particulièrement éprouvante pour les jeunes personnes trans. Si tu es jeune, tu pourrais envisager la possibilité de retarder ta puberté en prenant des inhibiteurs hormonaux. Ceci pourrait te donner le temps dont tu as besoin pour décider si oui ou non tu souhaiterais un jour commencer un THS. Les inhibiteurs hormonaux peuvent faciliter et rendre moins coûteuse une éventuelle transition. Dans le cas, par exemple, d'une personne recherchant une apparence féminine, l'utilisation d'anti-androgènes avant la



puberté peut lui éviter d'être obligée, plus tard, de recourir à l'électrolyse. Prévenir le développement des glandes mammaires avant la puberté chez une personne recherchant une apparence masculine peut éliminer un éventuel besoin de subir une chirurgie de reconstruction du torse. Les inhibiteurs hormonaux ont aussi pour avantage de n'avoir que très peu d'effets non réversibles. Dans le cas où tu changerais d'idée, ton traitement peut être interrompu et tous les changements qui accompagnent la puberté chez une personne de ton sexe de naissance se manifesteront normalement.

Si tu es âgé de 14 ans ou moins, selon la loi québécoise, tu ne peux pas prendre des décisions concernant ton corps et ta santé sans le consentement d'un parent ou tuteur. Tu devras donc obtenir ce consentement si tu souhaites prendre des inhibiteurs hormonaux. Généralement, si tu as 14 ans ou plus, tu es considéré comme capable de prendre des décisions concernant ton corps et ta santé sexuelle sans le consentement d'un parent ou tuteur. Ton droit à la confidentialité est aussi assuré au même titre que celui d'un adulte, sauf dans les cas où ta sécurité ou ton bon développement serait jugé à risque. Cela dit, les mineurs de plus de 14 ans doivent obtenir le consentement de leurs parents ou tuteurs pour des traitements médicaux comportant des risques sérieux pour leur santé ou dont les effets sont graves et permanents. Dans la majorité des cas, les médecins n'acceptent pas de prescrire des hormones ou des inhibiteurs hormonaux à un jeune de moins de 18 ans sans la participation et le consentement de ses parents.

### **Changements permanents et changements réversibles**

Le THS, même s'il n'est poursuivi que temporairement, entraîne des changements. Certains sont réversibles, d'autres permanents. En étant bien informé au sujet de ces effets, tu pourras mieux décider si tu souhaites commencer (ou interrompre) ton traitement.

Étant donné que les hormones exercent une influence directe sur nos émotions, les changements les plus manifestes, lorsqu'on commence un THS, sont sur le plan émotionnel. Ces fluctuations sont souvent le résultat des grandes transformations en cours dans nos vies. Entreprendre un traitement hormonal peut être une expérience gratifiante de prise en charge sur notre existence, mais ce n'est pas une solution miracle à tous nos problèmes. La liste ci-dessous énumère les changements réversibles et permanents associés au THS.

### **La testostérone et ses effets**

Changements permanents :

- Développement d'une voix plus grave
- Développement et augmentation de la pilosité faciale et corporelle
- Risque de stérilité
- Risque de perte de cheveux
- Augmentation de la taille du clitoris

Changements réversibles (si le THS est interrompu) :

- Arrêt des menstruations (l'arrêt est permanent si tu as une hystérectomie)
- Redistribution du gras des hanches vers le centre
- Augmentation de la masse musculaire (surtout si tu fais de l'exercice physique)
- Épaississement de la peau et augmentation de son caractère huileux
- Développement de problèmes d'acné
- Changements au niveau de la libido
- Humeur changeante

### **L'œstrogène et ses effets**

Changements permanents :

- Développement du tissu mammaire
- Risque de stérilité
- Diminution de la taille du pénis et des testicules

Changements réversibles (si le THS est interrompu) :

- Perte de la fonction érectile (érections spontanées et matinales) et difficulté à maintenir une érection assez ferme pour permettre la pénétration
- Diminution des problèmes d'acné
- Diminution et ralentissement de la chute des cheveux
- Adoucissement de la peau
- Pilosité faciale et corporelle moins apparente
- Redistribution du gras de l'abdomen vers les cuisses et les fesses
- Changements au niveau de la libido

Le temps requis pour que certains changements soient perceptibles varie d'une personne à l'autre. En règle générale, les gens constatent la majorité des changements au cours des deux premières années de leur transition hormonale. Cependant, certains changements plus significatifs peuvent prendre plus de deux ans. Il est peu probable que ton ossature change à moins que tu n'aies pas encore passé le cap de la puberté. Une fois ta croissance terminée, ta structure osseuse ne change plus.

De nombreuses personnes trans commencent le THS et continuent à prendre des hormones pour le reste de leur vie. D'autres poursuivent seulement leur traitement jusqu'à ce qu'elles aient obtenu les changements désirés.





# Le parcours chirurgical

---

Envisages-tu de recourir à la chirurgie de réassignation sexuelle (CRS)? Cette chirurgie est une décision majeure. Il se peut que tu aies attendu cette étape avec impatience toute ta vie. Peut-être songes-tu à la CRS en mûrissant longuement ta décision. Peut-être que la CRS ne t'intéresse pas du tout ou que les options chirurgicales disponibles ne correspondent pas à tes besoins. Ou bien, peut-être que ton état de santé, tes ressources financières, ton statut au pays, ou les normes et les attentes de tes communautés d'appartenance ne te permettent pas d'envisager la CRS.

Chaque personne trans poursuit sa propre vision. Chacune a un parcours unique et légitime. Tu es donc, en principe, la personne la mieux placée pour prendre des décisions judicieuses concernant ton corps et ta vie. Si tu choisis de recourir à la chirurgie, tu dois savoir que le processus à entreprendre pour y accéder n'est pas sans difficulté. Bien qu'un grand nombre de procédures soient couvertes par le gouvernement du Québec, certains obstacles existent tout de même. Même si la décision de recourir à la chirurgie t'appartient, le système s'est doté d'experts attitrés au contrôle du corps et de la vie des personnes trans et de leur accès à la chirurgie. Faire affaire avec le système médical peut être éprouvant. Plusieurs personnes trouvent toutefois que la

réaffirmation de leur identité par des professionnels est extrêmement valorisante. Des obstacles existent aussi en dehors du système médical. Certains facteurs comme le revenu, le logement et l'emploi peuvent affecter ta capacité à payer ta chirurgie ou à prendre un congé de travail pour récupérer après l'intervention.

Ce chapitre décrit comment tu peux accéder à la CRS au Québec. Il comprend un survol des différentes chirurgies disponibles et des renseignements au sujet des soins postopératoires.

### **Accès à la chirurgie de réassignation sexuelle (CRS) au Québec**

Le processus bureaucratique qui permet d'accéder à la CRS couverte par la régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) peut être long (plus d'un an) et exaspérant.

Avant septembre 2009, toute personne désirant subir une chirurgie trans devait passer par le programme de la Human Sexuality Unit de l'Hôpital général de Montréal. Ce programme est une clinique d'identité de genre semblable aux nombreuses autres que l'on retrouve à travers le monde. Le programme a longtemps été perçu comme étant la seule et unique voie d'accès au traitement hormonal et à la CRS pour les personnes trans au Québec. Les services qui y sont offerts sont cependant aujourd'hui largement considérés comme dépassés et inadaptés aux besoins de l'ensemble des personnes transsexuelles de la province.

Depuis 2009, les modes d'accès à la CRS au Québec ont grandement changés. Les chirurgies couvertes par le régime provincial d'assurance maladie sont pratiquées dans une clinique privée, le Centre Métropolitain de Chirurgie Plastique de Montréal. À la suite d'une évaluation psychiatrique, les patients peuvent se présenter eux-mêmes à la clinique. Certaines personnes choisissent d'aller subir leurs

chirurgies à l'extérieur de la province ou dans un autre pays. Dans de tels cas, la procédure n'est pas couverte par le gouvernement. Beaucoup choisissent cette option parce qu'elles considèrent que l'éventail de techniques chirurgicales offertes par le Centre Métropolitain de Chirurgie Plastique est trop restreint ou parce qu'elles ne répondent pas aux critères d'admissibilité à la chirurgie gratuite au Québec. Le présent guide porte principalement sur l'accès aux chirurgies couvertes par le gouvernement du Québec.

Bien que le processus d'accès à la CRS au Québec se soit considérablement amélioré, il est loin d'être parfait. D'abord, il faut souligner que les procédures chirurgicales spécifiquement trans ne sont pas toutes couvertes par le gouvernement. Bien qu'aucun quota ne soit actuellement en vigueur quant au nombre de chirurgies trans couvertes, la lourdeur du processus d'accès est telle que beaucoup peinent à défrayer, ne serait-ce que les coûts secondaires qui lui sont associés.

Voici les étapes à suivre pour accéder à la CRS couverte par le gouvernement du Québec :

1) *Prise de décision* : Tu dois d'abord prendre la décision personnelle de subir une CRS. Si tu as besoin de soutien ou de ressources concernant cette décision, communique avec ASTT(e)Q ou un autre organisme communautaire et parle avec des amis ou des membres de la communauté qui sont bien informés.

2) *Première lettre d'évaluation/recommandation pour la chirurgie* : Trouve un professionnel en santé mentale (psychologue, psychiatre, ou sexologue) pour qu'il rédige ta première lettre d'évaluation. Ce professionnel doit t'avoir suivi pendant au moins six mois. Si tu n'en as pas déjà un et que tu ne sais pas où obtenir des services trans, communique avec un membre du Réseau santé trans du Québec pour qu'il te dirige vers un professionnel compétent : [santetranshealth@gmail.com](mailto:santetranshealth@gmail.com).

3) *Deuxième lettre d'évaluation/recommandation pour la chirurgie* : Trouve un autre professionnel en santé mentale (psychologue, psychiatre, ou sexologue) pour qu'il rédige ta deuxième lettre d'évaluation. Ce professionnel rédigera une lettre qui confirme le contenu de ton premier rapport d'évaluation. Cette étape ne nécessitera probablement pas plus que deux ou trois rencontres.

4) *Attestation de santé* : Obtiens d'un médecin une lettre ou un certificat qui atteste que tu es en assez bonne santé pour subir une intervention chirurgicale. Cette lettre ne doit pas nécessairement être rédigée par ton médecin de famille. Tu peux l'obtenir d'un médecin du CLSC ou à une clinique sans rendez-vous.

5) *Lettre du médecin prescrivant les hormones* : Obtiens une lettre du médecin qui te prescrit tes hormones. Cette formalité n'est pas requise pour une mastectomie bilatérale ou une reconstruction du torse.

6) *Consultation chirurgicale* : Prends un rendez-vous à la clinique du Centre Métropolitain de Chirurgie Plastique de Montréal et remets-leur tes quatre lettres. Les frais administratifs pour cette consultation sont de 50-100 \$ dollars. La clinique se chargera de soumettre ton dossier au gouvernement pour leur approbation.

7) *Approbation gouvernementale* : Attends l'appel téléphonique qui confirmera l'approbation pour ta chirurgie. Le temps d'attente peut être de plusieurs mois.

8) *Date pour la chirurgie* : Lorsque le chirurgien de la clinique aura reçu l'approbation du gouvernement, son bureau fixera avec toi une date pour ta chirurgie. Selon le nombre de personnes en attente pour une chirurgie et le type de procédure à subir, il devrait s'écouler de quelques mois à un an entre la date d'approbation et celle de l'intervention.

Il est à noter que le processus d'accès à la CRS au Québec est sujet à de fréquents changements. Les activistes qui défendent les droits des personnes trans font campagne auprès du gouvernement pour que le régime d'assurance



maladie assume aussi les coûts liés à l'obtention des lettres de recommandation. Ceci faciliterait considérablement l'accès des personnes à faible revenu à la CRS. Publiée à l'automne 2011, la septième édition des normes de soins de la WPATH se prononce en faveur d'un processus plus souple et plus accessible. Pour des informations à jour sur le statut des chirurgies trans couvertes par le gouvernement, visite : [www.santetranshealth.org](http://www.santetranshealth.org).

#### Promouvoir tes intérêts - trucs et astuces



Consulter un médecin peut être intimidant. Demande à une amie ou à un intervenant communautaire en qui tu as confiance de t'accompagner. Prépare une liste des questions que tu voudrais aborder avec ton médecin et renseigne-toi le plus possible avant ton rendez-vous avec lui. N'oublie jamais qu'en ce qui concerne ton corps et tes besoins, tu es l'expert désigné, et que tu as droit au respect et à la dignité.

Les chirurgies couvertes par le gouvernement du Québec comprennent la phalloplastie, la métoïdioplastie, la vaginoplastie, la mastectomie bilatérale avec reconstruction du torse et l'hystérectomie. Mises à part les hystérectomies, toutes les chirurgies énumérées ci-dessus sont pratiquées au Centre Métropolitain de Chirurgie Plastique de Montréal. Les hystérectomies pour hommes trans sont pratiquées dans les hôpitaux publics et accessibles via le réseau de santé conventionnel. Pour les coordonnées d'un spécialiste, en vue d'une hystérectomie, communique avec ASTT(e)Q.

#### Obstacles à l'accès

*Résidence au Québec* : Malheureusement, un des critères d'admissibilité à la CRS couverte par le gouvernement est la résidence au Québec. Cependant, à l'heure actuelle, même si tu es résident, tu ne peux pas être remboursé pour des chirurgies subies avant septembre 2009 ou pour des chirurgies pratiquées à d'autres cliniques.

*Utilisation d'hormones sans prescription* : Si tu prends actuellement des hormones sans prescription (par ex., des

hormones obtenues d'une amie ou d'un revendeur), tu pourrais avoir de la difficulté à accéder à la CRS couverte par le gouvernement. Un des critères d'admissibilité pour la plupart des chirurgies est une lettre rédigée par le médecin qui te prescrit tes hormones.

*Poids* : Le Centre Métropolitain de Chirurgie Plastique refuse à l'occasion de pratiquer des CRS sur des patients dont le poids est jugé, par le personnel médical du centre, néfaste pour la santé. Les notions qui informent leur conception d'un poids « néfaste » pour la santé ne sont pas très claires. Demande au chirurgien ce qu'il considère être un poids idéal pour toi, et demande-lui ensuite de t'expliquer les raisons médicales qui justifient sa décision. Il est possible d'être en bonne santé, peu importe notre poids. Les médecins ont souvent tendance à couvrir de honte les gens en perpétuant des préjugés et des jugements erronés qui assimilent la notion de poids relatif à un indicateur de santé. Si tu as le sentiment que ton médecin est condescendant ou discriminatoire à ton égard, ou s'il te refuse un traitement en raison de ton poids, tu peux communiquer avec ASTT(e)Q pour obtenir des conseils et du soutien concernant ta démarche.

*Séropositivité* : Pendant longtemps, les personnes trans séropositives n'étaient pas admissibles à la CRS au Québec, le Centre Métropolitain de Chirurgie Plastique accepte maintenant au cas par cas, et selon l'état de santé général de chaque patient, de pratiquer des chirurgies trans sur des personnes séropositives.

*Éventail d'options restreint* : En raison d'une entente entre le gouvernement et le Centre Métropolitain de Chirurgie Plastique, une personne trans qui désire accéder à la couverture gouvernementale pour sa CRS n'a pas la liberté de choisir elle-même son chirurgien. Ceci peut poser un problème si, par exemple, tu n'aimes pas le chirurgien disponible ou les techniques chirurgicales qu'il utilise.

## Chirurgies pour hommes trans

### **Chirurgie du torse**

La chirurgie du torse consiste en l'ablation des tissus mammaires et la reconstruction d'un torse aux contours masculins. Les deux techniques les plus communément utilisées sont la double incision (mastectomie bilatérale) et l'incision semi-circulaire en « U » (ou en forme de « trou de serrure »).

#### *Double-incision (mastectomie bilatérale)*

- *Candidats* : Généralement réservée aux poitrines de taille moyenne à large et à faible élasticité (l'utilisation de testostérone réduit au fil du temps l'élasticité des tissus mammaires).
- *Incisions/cicatrices* : De larges incisions horizontales sont pratiquées sur les seins, le plus souvent sous les mamelons.
- *Mamelons* : Le mamelon est généralement retiré, taillé pour en réduire la dimension, et ensuite greffé sur le torse à une hauteur plus esthétiquement masculine.

Désavantages :

- Perte de sensation au niveau des mamelons
- Perte des mamelons (rare)
- Larges cicatrices
- Excédents de peau résiduelle sous les aisselles (aux extrémités des incisions)

Avantages :

- Moyen efficace pour retirer le tissu mammaire et obtenir un torse plat
- Moyen efficace pour réduire la dimension des mamelons et les repositionner
- Possibilité de cacher les cicatrices en développant un torse velu et des muscles pectoraux fermes

*Incision semi-circulaire en « U » (ou en forme de « trou de serrure »)*

- *Candidats* : Généralement réservée aux poitrines de plus petite taille et ayant une bonne élasticité.
- *Incisions/cicatrices* : Les incisions sont pratiquées à la jonction de l'aréole et de la peau.
- *Mamelons* : Les mamelons demeurent intacts et le risque d'une perte de sensibilité est minime. Leur dimension et leur position sur le torse restent les mêmes.

Désavantages :

- Possibilité d'un torse flasque qui n'est pas complètement plat
- Possibilité d'insatisfaction par rapport à la dimension et la position des mamelons

Avantages :

- Aucune ou très peu de cicatrices visibles
- Diminution importante des risques de perte de sensation

### **Hystérectomie et oophorectomie**

Une hystérectomie consiste en l'ablation de l'utérus, du col utérin, des ovaires et des trompes utérines (trompes de Fallope). On appelle aussi cette procédure une hystérectomie totale avec salpingo-oophorectomie bilatérale. Les hommes trans ont recours à l'hystérectomie pour diverses raisons : pour leur santé générale, pour diminuer leur dosage de testostérone, pour un arrêt des menstruations sans testostérone, ou pour un changement de désignation du sexe (féminin à masculin) sur leurs documents officiels (l'hystérectomie est l'une des exigences imposées aux hommes trans pour ce changement au Québec).

L'hystérectomie est généralement pratiquée par l'une des trois méthodes suivantes : abdominale, laparoscopique, ou vaginale. L'hystérectomie abdominale — une chirurgie invasive qui laisse une cicatrice longue de plusieurs pouces sur l'abdomen — a longtemps été la seule option disponible. De nombreux chirurgiens pratiquent aujourd'hui des hystérectomies laparoscopiques et vaginales, interventions qui

sont moins invasives et qui laissent des cicatrices moins apparentes.

### *Hystérectomie laparoscopique*

Durant cette procédure, le chirurgien détache l'utérus et les autres organes à l'aide d'instruments chirurgicaux insérés dans l'abdomen via de très petites incisions. Les organes sont ensuite retirés via le canal vaginal. L'intervention ne laisse que trois ou quatre cicatrices d'approximativement un centimètre de long.

### *Hystérectomie vaginale*

Durant cette procédure, tous les organes sont retirés via le canal vaginal sans qu'aucune incision ne soit pratiquée sur l'abdomen. L'intervention ne laisse aucune cicatrice.

Généralement, quelle que soit la méthode utilisée, les ovaires, les trompes utérines et le col utérin sont retirés en même temps que l'utérus. L'ablation de ces organes est un préalable requis pour ceux qui souhaitent subir une phalloplastie ou une métoïdioplastie.

## **Chirurgie de reconstruction génitale**

Deux types de chirurgies de reconstruction génitale sont accessibles aux hommes trans : la phalloplastie et la métoïdioplastie. Si tu envisages une reconstruction génitale, explore attentivement les avantages et désavantages des deux options disponibles et songe à tes priorités personnelles (par ex., taille, fonction sexuelle, coût, rétablissement, etc.). Comme les techniques chirurgicales utilisées sont nombreuses et qu'elles évoluent constamment, il est essentiel de se tenir bien informé.

Internet est un excellent outil d'éducation pour beaucoup d'hommes trans qui envisagent une chirurgie de reconstruction génitale. Les nombreux blogues et forums de discussion en ligne sont des lieux où des gens des quatre coins du monde

échangent informations et conseils au sujet des chirurgiens, des diverses techniques chirurgicales, des risques et désavantages associés à chacune, des soins postopératoires, etc. Il est aussi possible de trouver sur certains sites des exemples de résultats postopératoires en photos. Pour de l'information en ligne au sujet de la CRS, consultez la section « **Ressources** » de ce guide.

### *Phalloplastie*

Cette procédure consiste à façonner un pénis. La technique chirurgicale la plus communément employée utilise un lambeau de peau prélevé sur l'avant-bras pour constituer un pénis. Ce dernier est alors rattaché microchirurgicalement au corps et les nerfs du clitoris préservés pour assurer un maximum de sensibilité. L'urètre est élongé jusqu'à l'extrémité du pénis. La cavité vaginale est fermée et les grandes lèvres utilisées pour constituer le scrotum. La peau de l'avant-bras est remplacée par une greffe de peau prélevée sur la cuisse. Des implants testiculaires et un implant érectile (pour la pénétration durant les relations sexuelles) peuvent être ajoutés plus tard.

Désavantages :

- Larges cicatrices sur plusieurs parties du corps
- Diminution de la sensibilité
- Complications fréquentes

Avantages :

- Pénis de taille adulte
- Possibilité de pénétration

### *Métoïdioplastie*

La métoïdioplastie est une chirurgie de reconstruction génitale moins connue. La procédure consiste à dégager le clitoris en sectionnant le ligament qui le rattache à l'os pubien. Le clitoris est alors prolongé pour créer ce qui ressemble à un petit pénis. La testostérone augmente le diamètre et la

longueur du clitoris et la métoïdioplastie est pratiquée sur des hommes trans qui suivent un THS. Le clitoris étant intact, la sensibilité et la fonction sexuelle sont préservées. Cependant, la taille de l'organe génital qui en résulte n'est généralement pas assez large pour permettre la pénétration. La métoïdioplastie est une chirurgie moins invasive que la phalloplastie. Elle présente moins de risques de complications postopératoires et laisse moins de cicatrices visibles. La métoïdioplastie peut être pratiquée conjointement à une scrotoplastie, une suture de la cavité vaginale ou un prolongement urétral pour les patients qui souhaitent pouvoir uriner debout.

Désavantages :

- Pénis de taille inférieure à la moyenne
- Capacité de pénétrer peu probable
- Difficulté à uriner debout

Avantages :

- Aucune cicatrice visible
- Préservation de la sensibilité et de la fonction sexuelle
- Possibilité de recourir ultérieurement à d'autres chirurgies (ex., phalloplastie)

## **Chirurgies pour femmes transsexuelles**

### **Augmentation mammaire (implants)**

Bien que l'œstrogène utilisé pour le THS des femmes trans favorise le développement des seins, il se solde rarement en une poitrine très volumineuse. Il se peut que tu choisisses de te faire poser des prothèses mammaires afin d'augmenter le volume et de modifier le galbe de tes seins. Les prothèses salines sont insérées via une incision pratiquée autour des mamelons, sous les seins ou dans les aisselles. Afin de te familiariser avec les différentes options chirurgicales disponibles et les résultats auxquels tu peux t'attendre, examine des photos prises par des gens qui ont eu recours à une augmentation mammaire.

## **Orchidectomie (syn. orchiectomie)**

Cette chirurgie consiste à retirer les testicules du scrotum. Elle est souvent pratiquée en même temps qu'une penectomie (ablation du pénis) et une vaginoplastie (création d'un vagin). Lorsqu'elle est pratiquée sans vaginoplastie, l'orchidectomie a pour but de permettre à la patiente de cesser de prendre des anti-androgènes ou d'inhiber la production de testostérone dans son système. Le scrotum demeure intact et peut être utilisé ultérieurement si la patiente choisit de recourir à d'autres chirurgies. Bien que l'orchidectomie soit, dans le réseau public de santé, généralement accessible aux hommes non trans, il est plus difficile pour les femmes trans d'y accéder. Un chirurgien en clinique privée est souvent la seule option disponible.

## **Vaginoplastie**

Cette procédure consiste à créer chirurgicalement un vagin. La vaginoplastie est habituellement pratiquée en même temps qu'une orchidectomie (ablation des testicules) et une penectomie (ablation du pénis). La cavité vaginale, les lèvres, l'urètre et le clitoris sont constitués à partir de la peau, des nerfs, des vaisseaux sanguins et autres tissus déjà existants. Le chirurgien utilise les nerfs et les vaisseaux sanguins du gland pour façonner le clitoris, la peau du pénis pour la cavité vaginale et le scrotum pour les lèvres. L'urètre est détaché de sa structure et repositionné pour permettre à la patiente d'uriner normalement. Les testicules et les corps caverneux (tissus érectiles qui permettent à la verge de durcir) sont amputés. Les bulbes pileux de la peau utilisée pour constituer la paroi interne du vagin sont aussi éliminés. Les cicatrices se limitent à deux lignes verticales qui seront, une fois l'inflammation résorbée, généralement masquées par les poils du pubis. Il existe différentes techniques chirurgicales pour la vaginoplastie. Identifie bien tes priorités auprès de ton chirurgien : diamètre et profondeur du vagin, fonction sexuelle, durée de la convalescence, etc. Discute des options qui te sont disponibles avec ton entourage et les membres



du personnel d'organismes communautaires. Pour plus d'information, visite : <http://transhealth.vch.ca/resources/library/tcpdocs/consumer/surgery-MTF.pdf>.

### **Approximation cricothyroïdienne (chirurgie de la voix)**

Cette chirurgie consiste à augmenter la tension des cordes vocales. Une légère incision est pratiquée au niveau du cou et des sutures sont placées dans le cartilage afin de relever la fréquence de la voix. Cette intervention ne modifie ni la hauteur ni l'intonation de la voix. Elle permet simplement d'en hausser le registre inférieur. Beaucoup de patientes subissent une chirurgie de réduction de la pomme d'Adam (condrolaryngoplastie) en même temps que cette procédure.

### **Condrolaryngoplastie (réduction de la pomme d'Adam)**

Cette chirurgie consiste à améliorer l'aspect proéminent de la pomme d'Adam. Une légère incision est pratiquée sur la pomme d'Adam. La partie saillante du cartilage thyroïdien est alors retirée et ce qu'il en reste est poncé pour le rendre moins visible. Cette procédure n'est pas couverte par le gouvernement du Québec.

### **Chirurgies et procédures additionnelles**

- Électrolyse ou épilation au laser
- Chirurgies de féminisation du visage
- Harmonisation du nez, du front et du menton
- Implants malaires
- Greffe des cheveux

Pour en savoir plus au sujet de l'électrolyse et de l'épilation au laser pour les femmes trans, visite : <http://www.tsroadmap.com/physical/hair/>.

Pour des photos de CRS et des témoignages de personnes trans concernant leurs expériences avec différents chirurgiens, visite : <http://www.transbucket.com>.

Pour des renseignements détaillés concernant les chirurgies trans, visite : <http://transhealth.vch.ca/resources/library>.

### **Soins postopératoires**

Ton rétablissement postopératoire sera moins difficile, mentalement et physiquement, si tu t'y es bien préparé. Selon le type d'intervention effectué et les prédispositions de ton corps, ta convalescence prendra d'une semaine à un an. Il est nécessaire, durant cette période, de prendre bien soin de toi et d'accepter l'aide de ton entourage. Il est aussi important de se rappeler que les complications postopératoires et le besoin de chirurgies correctrices additionnelles sont choses communes.

Voici les étapes à suivre en prévision de ta chirurgie :

- Identifie clairement tes besoins auprès de ton entourage. Auras-tu besoin d'aide pour changer tes pansements? Te préparer des repas? Te conduire à tes rendez-vous avant et après la chirurgie?
- Si tu ne peux compter sur le soutien de tes proches, contacte des organismes communautaires. Ce sont des endroits où tu peux créer des liens d'amitié, accéder à un réseau de soutien et rencontrer des intervenantes et intervenants qui pourront peut-être te donner un coup de main. Le Centre Métropolitain de Chirurgie Plastique de Montréal a sa propre maison de convalescence et assure la prise en charge postopératoire de ses patients et patientes. Si tu subis ta chirurgie au centre, tu seras entouré d'autres personnes ayant tout juste été opérées. Profite de l'occasion pour te faire des amis avec un parcours semblable au tien.
- Aller faire son marché après avoir subi une chirurgie n'est pas chose facile. Fais des provisions avant ton intervention. Choisis des aliments riches en fer (ex. légumes verts), en protéines (ex. viande, noix, légumineuses), et en fibre

(ex. son, légumineuses, fruits) ainsi que des aliments non périssables comme des conserves et des légumes surgelés.

- Prépare une liste de tout ce dont tu auras besoin, par exemple, des films, du lubrifiant pour la dilatation si tu subis une vaginoplastie — gratuit chez ASTT(e)Q —, des produits homéopathiques pour favoriser ta guérison, etc.

- Fais de l'exercice physique avant et après ta chirurgie. Il est important, durant ta convalescence, de bouger ton corps — sans trop pousser — aussitôt que tu en seras capable. Marcher dans le couloir, monter un escalier ou te promener sont des exemples d'exercice qui accéléreront considérablement ton processus de guérison.

- Ton chirurgien devrait te fournir de l'information détaillée concernant les préparatifs préopératoires et les directives postopératoires. Informe-toi auprès de ton médecin ou du personnel infirmier.

- Ta convalescence pourrait être difficile si tes conditions de logement ne sont pas stables. Même les chirurgies moins invasives, comme l'augmentation mammaire et la reconstruction du torse, requièrent au minimum une semaine de repos. Si tu vis dans un centre d'hébergement temporaire, essaie de trouver un logement plus permanent avant de subir ta chirurgie.

- Si tu as un emploi, prévois un arrêt de travail. Vérifie ton admissibilité aux indemnités de l'assurance-emploi ou d'un régime d'assurance privée si tu en as un. Ta capacité à retourner au travail dépendra du type d'emploi que tu occupes. Si tu es travailleuse du sexe, il te faudra un certain temps avant d'être en mesure d'avoir des relations sexuelles après une vaginoplastie. Si au travail tu dois soulever des marchandises lourdes, tu devras être en arrêt de travail pour un certain temps après une mastectomie bilatérale ou une augmentation mammaire. Le retour au travail est plus rapide pour ceux et celles qui occupent un poste de bureau.

- Si tu as de la difficulté à obtenir un congé de ton employeur, consulte le chapitre « **Connaître nos droits, défendre nos intérêts** » pour des renseignements concernant les recours disponibles.

### *Le silicone...*

De nombreuses chirurgies recherchées par les femmes trans ne sont pas couvertes par le gouvernement. Comme elles sont coûteuses, de nombreuses femmes trans choisissent de se faire injecter du silicone dans les fesses, les hanches, les seins, les cuisses, les joues et les lèvres pour en augmenter le volume.

Le silicone utilisé lors de ces injections peut être de qualité médicale (obtenu d'un chirurgien) ou industrielle (acheté dans une quincaillerie). C'est du silicone d'origine industrielle, plus facile à se procurer, qui est le plus souvent utilisé et injecté en sous-cutané dans un environnement non stérile tel, par exemple, un appartement. Le silicone injecté finit souvent par se calcifier (durcir), migrer vers d'autres régions du corps et produire des effets indésirables. Il atteint parfois même les poumons et le système sanguin et provoque des caillots. L'utilisation d'aiguilles non stériles pour l'injection de silicone constitue aussi un risque élevé de transmission du VIH.



# Changements de nom et de la mention du sexe

---

Le changement des documents légaux en vue d'en obtenir d'autres reflétant plus fidèlement l'identité de genre constitue une étape importante pour plusieurs personnes trans. Avoir les documents modifiés signifie que l'on n'a plus besoin de se révéler chaque fois qu'on veut acheter une bière au dépanneur, postuler pour un emploi, ouvrir un compte au club vidéo ou traverser la frontière. Malheureusement, les coûts élevés et les obstacles bureaucratiques démesurés freinent parfois les démarches conduisant au changement de nom et de la mention du sexe au Québec. Il faut faire face à d'innombrables institutions et satisfaire de nombreuses exigences avant de pouvoir effectuer des changements aux documents légaux.

Les processus de changement légal de nom et de la mention du sexe varient considérablement d'une province à l'autre et d'un territoire à l'autre. En général, les citoyens canadiens sont autorisés à changer leur nom seulement dans la province ou le territoire où ils demeurent, et peuvent modifier la mention du sexe (de M vers F ou de F vers M) dans la province ou le territoire où ils sont nés. Le changement de nom et de la mention du sexe pour les personnes vivant au Québec, est traité par le Directeur de l'état civil du gouvernement du Québec ou son équivalent. Une fois que l'un ou l'autre de

ces changements est complété, il est possible de se procurer ses pièces d'identité (carte d'assurance-maladie, passeport, permis de conduire), mais il est nécessaire d'en faire la demande de manière séparée, car même si le processus de changement de nom est complété, les modifications ne sont pas effectuées automatiquement.

Pour la plupart des personnes trans vivant au Québec, le changement de nom et de la mention du sexe sur les documents légaux est un processus long et coûteux. Ce chapitre expose les grandes lignes du processus légal de changement des documents. Mais au-delà de ces démarches, les gens utilisent une grande variété de méthodes pour obtenir ces modifications. Ainsi certaines personnes trans optent de déménager ailleurs, car au Québec les lois sont les plus sévères en ce qui concerne les changements de nom et de la mention du sexe. Dans le cas où seulement le nom a été changé, certaines personnes trans parviennent à modifier quelques-uns de leurs documents (par exemple, le passeport et le permis de conduire), en prétendant qu'une erreur a été commise. Cependant, il en résulte des pièces d'identité contenant des informations contradictoires, ce qui risque d'engendrer des complications dans le futur.

## **Méthodes de changement de nom au Québec**

### **La règle des 5 ans**

Ce processus de changement de nom est ouvert au grand public et ne concerne pas spécifiquement les personnes trans ou ayant une identité de genre non définie. Pour changer de nom sous cette législation, une personne doit prouver qu'elle a utilisé ce nom couramment durant au moins les cinq dernières années.

À titre de preuves il est possible d'inclure des lettres de l'employeur, d'une école, d'un travailleur social, d'un médecin, d'un membre de la famille ou d'un ami, ainsi

que des factures, des reçus, des pièces d'identité, des cartes de membre ou encore un bail délivré au nom usuel de la personne. Il est nécessaire de fournir au moins deux documents par année pour les cinq dernières années. Plus on présente de documents officiels, meilleures sont les chances que le changement de nom soit accepté.

Selon cette procédure, le nom choisi par la personne est ajouté devant le nom légal sur les documents officiels. Le nom légal ou d'origine demeure donc sur l'extrait de naissance. Cependant, les pièces d'identité comme la carte d'assurance-maladie ou le permis de conduire peuvent être émis au nom choisi par la personne et à son nom de famille.

La règle des 5 ans inclut aussi une exigence de publication. La personne doit donc rendre publique sa demande de changement de nom par l'entremise de la Gazette officielle du Québec et dans un journal local de son choix.

### **Processus spécifique pour les personnes trans**

Depuis 2006, le Bureau de l'état civil a instauré un processus spécifique aux personnes trans pour le changement de nom. La personne qui désire faire une demande doit fournir les preuves suivantes :

- une lettre d'un psychiatre ou d'un psychologue témoignant de sa transsexualité (même s'il s'agit d'une exigence particulière au Bureau de l'état civil, il faut noter que certaines personnes ont tout de même réussi à faire accepter leur demande en soumettant à la place une lettre d'un médecin de famille ou d'un sexologue);
- des preuves des démarches entreprises en vue d'une modification physique vers le genre souhaité, comme un traitement d'hormonothérapie ou une chirurgie (dans certains cas, une photographie de la transition peut être acceptée);
- des preuves illustrant que le nom choisi a été utilisé depuis au moins un an, comme des lettres de l'employeur, d'une

école, d'un travailleur social, d'un médecin, d'un membre de la famille ou d'un ami, ainsi que des factures, des reçus, ou encore un bail ou tout autre document contenant le nom choisi de la personne.

Les gens qui ont utilisé cette méthode disent qu'elle est appliquée de manière disparate, les résultats variant d'une personne à l'autre. Certaines personnes trans ont réussi à changer leur nom sans même fournir des preuves de modification physique de genre. Comme cette méthode ne constitue pas une politique officielle, elle est non disponible sur Internet. Il est donc difficile de connaître les exigences exactes et les changements effectués. Cette inconsistance dans la documentation et dans les preuves exigées de la part des demandeurs complique le travail du responsable de la Direction de l'état civil et engendre des incohérences. Ainsi, certaines personnes trans ont constaté que le nom choisi avait simplement été ajouté aux autres noms sur leur extrait de naissance, alors que la directive de l'État civil prescrit que le nom choisi par l'individu remplace les noms antérieurs.

Comme dans le cas de la règle des 5 ans, le processus spécifique aux personnes trans comporte une exigence de publication. La personne doit donc rendre publique sa demande de changement de nom par l'entremise de la Gazette officielle du Québec et dans la section des petites annonces d'un journal local de son choix. L'exigence de publication peut cependant être annulée s'il existe pour la personne des raisons de penser qu'elle pourrait être en danger.

### **Changement de nom avec changement de la mention du sexe**

Si le demandeur remplit les conditions pour un changement de la mention du sexe, il reçoit automatiquement son changement de nom. Pour être conforme aux exigences du Québec, un homme transsexuel (femme vers homme) doit avoir suivi un traitement hormonal et subi une hystérectomie. Dans le cas d'une femme transsexuelle (homme vers



femme), elle doit avoir suivi un traitement hormonal et subi une vaginoplastie. À l'opposé de la règle des 5 ans décrite précédemment, le nom choisi remplace dans ce cas les noms antérieurs sur l'extrait de naissance, tout comme sur les pièces d'identité officielles.

### **Faire une demande de changement de nom ou de la mention du sexe au Québec**

Pour les personnes vivant au Québec, le changement de nom et de la mention du sexe est traité par le Directeur de l'état civil du gouvernement du Québec. Les conditions générales suivantes doivent être remplies pour un changement de nom : a) être de citoyenneté canadienne; et b) être domicilié au Québec depuis au moins douze mois.

La première étape de ce processus de changement de nom consiste à compléter la Demande d'analyse préliminaire pour une modification d'un nom ou d'un prénom et à l'envoyer, sans frais, au bureau du Directeur de l'état civil. Le formulaire se télécharge directement à partir du site Web : <http://www.etatcivil.gouv.ca/publications/FO-12-04-demande-analyse-preliminaire-modification-nom-prenom-pdf>.

Le formulaire Demande de changement de mention du sexe n'est pas disponible en ligne. Il est possible d'en faire la demande auprès du Directeur de l'état civil, en téléphonant ou en se présentant en personne.

On peut obtenir davantage d'information en communiquant avec le Directeur de l'état civil du Québec :

- Québec : 418.643.3900
- Montréal : 514.864.3900
- Ailleurs au Canada : 1.800.567.3900 (sans frais)

Après la réception de l'analyse préliminaire, le Directeur de l'état civil fait parvenir à la personne par courrier le formulaire et le guide Demande de changement de nom. Le coût de cette étape varie entre 300 \$ et 400 \$, incluant les frais administratifs et la publication dans la Gazette officielle du Québec. Ce montant n'est pas à régler au complet en une seule fois.

### *Note à propos des dérogations à l'exigence de publication*

Tel que mentionné plus haut, le Directeur de l'état civil du Québec exige que soit publié un avis pour rendre publique la demande de changement nom : a) dans la Gazette officielle du Québec ; et b) dans la section des petites annonces d'un journal local. Les deux avis, intitulés « Changement de nom d'une personne majeure », doivent être publiés une fois par semaine pendant deux semaines consécutives.

Pour plusieurs personnes trans, l'exigence de publication est éprouvante. Dans certains cas, ce processus peut même être un empêchement dans les démarches de changement de nom : à cause de la peur de voir son identité de genre révélée et aussi de la crainte du potentiel de violence et de discrimination qui peut en résulter. Le Directeur de l'état civil va occasionnellement accorder une dérogation de publication aux personnes qui redoutent l'annonce de leur changement de nom dans un journal local, par peur que leur sécurité soit menacée. Parfois, une lettre décrivant les dangers associés à la transphobie sera acceptée comme une raison valable pour accorder une dérogation de publication. Mais souvent, ce n'est pas suffisant et la demande doit être plus précise. Le Directeur de l'état civil est plus susceptible d'accepter une demande si elle donne une description détaillée et des exemples concrets illustrant les situations de violence et de harcèlement qui pourraient survenir à la suite de la publication du changement de nom et représentant de ce fait un danger réel pour la personne.

Dans certains cas, faire appel à une personne qui parle en notre propre nom peut apporter une aide précieuse. Ainsi le Directeur de l'état civil est plus susceptible d'accepter la demande si la lettre décrivant les risques associés à la divulgation de l'identité de genre est signée par un travailleur social, un médecin, un psychothérapeute, ou encore un intervenant de milieu issu d'un organisme communautaire.

Toute personne trans n'a pas l'obligation de publier son changement de nom dans le journal local de son quartier ou dans un journal largement diffusé dans son secteur. Si la demande de dérogation de publication est rejetée, il est possible de publier le changement dans un petit journal de quartier d'une autre partie de la ville, de façon à réduire le risque que les voisins ou les gens de l'entourage voient l'avis dans le journal. Par contre, il faut publier le changement de nom dans le district judiciaire où habite la personne. Par exemple, un individu qui habite l'arrondissement du Plateau Mont-Royal à Montréal peut faire paraître son avis dans un journal de quartier de Montréal Est (mais pas dans celui de Longueuil). Cette procédure n'est pas nécessairement appropriée pour les personnes vivant dans des petites villes ou des zones rurales, où il n'existe qu'un seul journal local ou régional.

Pour connaître la circonscription judiciaire de ton quartier, consulte le site : <http://www.justice.gouv.qc.ca/francais/recherche/district.asp>.

### *Note à propos de la carte de résident permanent*

La carte de résident permanent (carte RP) est délivrée par le gouvernement fédéral, alors une personne résidente permanente qui ne souhaite pas attendre l'obtention de sa citoyenneté avant de modifier ses documents, devra traiter avec le bureau de Citoyenneté et Immigration Canada (CIC).

Au Québec, le processus de changement de nom sur la carte de résident permanent (RP) est un cercle vicieux. Citoyenneté et Immigration Canada exige qu'une personne désirant changer son nom sur sa carte de résident permanent modifie d'abord son nom dans la province où elle habite. Puisqu'une des conditions pour effectuer un changement de nom au Québec est d'avoir la citoyenneté canadienne, il est impossible pour un résident permanent de changer son nom pendant qu'il vit au Québec. Certaines personnes trouvent une solution à ce problème en déménageant dans une province où la citoyenneté ne constitue pas une exigence.

S'il est impossible de changer le nom sur la carte de résident permanent (RP) en étant résident du Québec, il est par contre possible de modifier la mention du sexe. Pour ce faire, il est nécessaire de prouver que la personne a subi une chirurgie de réassignation sexuelle en fournissant une lettre de son chirurgien certifiant que la chirurgie a été complétée. Il faut également présenter une lettre signée par une autre personne qui atteste l'identité du demandeur. Il est permis de choisir une connaissance, comme un ami, un collègue, un membre de la famille, un médecin ou un employé d'un organisme communautaire.

Pour plus d'informations, va voir le site de Citoyenneté et Immigration Canada à l'adresse suivante : <[www.cic.gc.ca](http://www.cic.gc.ca)> et cherche le document ENF 27 à propos des cartes de résident permanent. Les renseignements concernant le changement de nom et de la mention du sexe sont situés à l'appendice F.

\* Les chirurgies de réassignation sexuelles sont couvertes par le gouvernement du Québec pour les résidents permanents. Consulte le chapitre « **Le parcours chirurgical** » pour en apprendre davantage concernant la façon d'accéder aux chirurgies de réassignation sexuelle au Québec.



# VIH/sida et transition

Ce chapitre traite du VIH et des besoins spécifiques des personnes trans séropositives. As-tu récemment reçu un diagnostic positif pour le VIH? Ou peut-être vis-tu avec le virus depuis déjà plusieurs années? Parmi tes proches ou les membres de ta communauté, est-ce qu'il y a des personnes trans séropositives? Est-ce que l'idée de subir un test de dépistage suscite chez toi une grande nervosité? Si tu réponds oui à l'une ou l'autre de ces questions, le chapitre qui suit t'est tout particulièrement destiné. Le VIH a eu un impact dévastateur sur les communautés trans. Le sujet est donc délicat, chargé d'émotions et difficile à aborder, quel que soit notre état sérologique (positif ou négatif). Il nous faut malgré tout poursuivre courageusement le dialogue afin de maîtriser les peurs entourant le VIH dans nos communautés.

De nombreux projets d'action en santé communautaire trans ont pris racine dans le terreau fertile de la lutte contre le VIH/sida. C'est d'ailleurs comme groupe de soutien pour femmes trans séropositives qu'ASTT(e)Q a d'abord vu le jour. Les personnes trans ont toujours su, à travers l'histoire, se soutenir les unes les autres et elles continuent aujourd'hui de combattre la stigmatisation, les préjugés et l'exclusion, à l'extérieur et à l'intérieur de leurs communautés.

Le virus de l'immunodéficience humaine (VIH) est un virus qui s'attaque au système immunitaire du corps, l'empêchant ainsi de se défendre contre les agents pathogènes avec lesquels il entre en contact. Une fois son système immunitaire affaibli par le VIH, le corps devient vulnérable à d'autres virus qu'on appelle « infections opportunistes ». On considère qu'une personne a développé le syndrome de l'immunodéficience acquise (sida) lorsqu'elle contracte une ou plusieurs de ces infections. Le VIH est transmissible par le sang, le sperme, les sécrétions vaginales et par le lait d'une mère infectée. Le VIH ne peut être transmis en embrassant, en serrant la main, ou en partageant la nourriture d'une personne atteinte. Il n'existe actuellement aucun remède pour guérir le VIH, mais les traitements disponibles assurent néanmoins une espérance de vie assez longue et un état de santé relativement bon aux personnes atteintes.

### **Séropositivité et discrimination**

La discrimination fondée sur le VIH est omniprésente dans notre société. Si de tels comportements ont cours, c'est que des croyances erronées continuent d'être véhiculées au sujet du VIH, de son traitement et de ses modes de transmission. C'est aussi parce que plusieurs personnes associent encore le VIH à certains comportements socialement stigmatisés comme le travail du sexe, l'homosexualité et l'usage de drogues injectables.

La sérophobie peut se manifester sous diverses formes. Dans un contexte médical, refuser un traitement hormonal ou une chirurgie à une personne trans parce qu'elle est séropositive constitue un exemple de discrimination. La discrimination à l'égard des personnes vivant avec le VIH est aussi bien ancrée dans nos cadres législatifs canadiens. Les demandes de résidence permanente des personnes séropositives sont parfois rejetées si, conformément à la Loi sur l'Immigration et la Protection des Réfugiés, les autorités jugent qu'ils ont « des

motifs raisonnables de croire que leur état de santé entraînera un fardeau excessif pour les services sociaux ou de santé. » La stigmatisation existe aussi au sein des communautés trans. Dévoiler l'état sérologique d'une personne, répandre des commérages et porter des jugements à son égard est discriminatoire et ne fait que créer de la discorde et des divisions au sein de nos communautés. Briser le silence autour du stigma associé au VIH dans les communautés trans est un excellent moyen de combattre l'exclusion et la discrimination.

Médicalement, ton état sérologique ne peut servir de motif valable à ton médecin pour te refuser des services. Selon la charte québécoise des droits et libertés de la personne, l'infection par le VIH constitue un handicap et la discrimination fondée sur la séropositivité, une violation des droits de l'individu. La World Professional Association for Transgender Health (WPATH) — un corps professionnel regroupant des psychiatres, endocrinologues, chirurgiens et autres professionnels de la santé qui travaillent avec une clientèle trans — stipule, dans son protocole de normes de soins, qu'il est « contraire à la déontologie médicale de restreindre l'accès d'un patient à l'hormonothérapie et à la CRS en raison de sa séropositivité à des infections transmissibles par le sang comme le VIH, l'hépatite B ou C, etc. »

Par ailleurs, l'article 23 du Code de déontologie du Collège des médecins du Québec est aussi très clair en ce qui concerne cette question : « Le médecin ne peut refuser d'examiner ou de traiter un patient pour des raisons reliées à la nature de la déficience ou de la maladie présentée par ce patient ou pour des raisons de race, de couleur, de sexe, de grossesse, d'état civil, d'âge, de religion, d'origine ethnique ou nationale ou de condition sociale de ce patient ou pour des raisons d'orientation sexuelle, de mœurs, de convictions politiques ou de langue; il peut cependant, s'il juge que c'est dans l'intérêt médical du patient, diriger celui-ci vers un autre médecin. »

En somme, refuser des soins médicaux à une personne simplement parce qu'elle est séropositive est contraire à l'éthique de la profession.

Malgré tout ce que nous venons d'énoncer, la discrimination existe bel et bien, et des personnes séropositives se voient chaque jour refuser des services uniquement à cause de leur état sérologique. Certaines décisions médicales doivent bien sûr prendre en considération la séropositivité d'un patient ou d'une patiente. Malheureusement, le VIH masque plus souvent la peur et l'aversion des professionnels à l'égard des personnes infectées. La dynamique de pouvoir qui existe entre les médecins et leurs patients fait en sorte qu'il est difficile de juger si un traitement est véritablement contre-indiqué ou s'il sert de prétexte à une pratique médicale discriminatoire.

En définitive, le VIH ne devrait pas t'empêcher de jouir de la vie au maximum, de chérir des rêves, de voyager, de rencontrer l'amour ou de te sentir sexy. Ta séropositivité ne devrait pas t'empêcher d'entreprendre (ou de poursuivre) ton traitement hormonal ni de recourir à la chirurgie.

Pour plus de renseignements concernant le VIH/sida et pour les coordonnées d'organismes de soutien aux personnes séropositives du Québec, consulte la section « **Ressources** » à la fin de ce guide.

### **Transmission du VIH et facteurs de risque**

Le taux de personnes infectées par le VIH dans certaines communautés trans est extrêmement élevé. Voici quelques-uns des facteurs de risque qui seraient en cause :

*Partage de seringues pour l'injection de drogues ou d'hormones.* Bien qu'au Québec, on puisse se procurer des aiguilles stériles dans les pharmacies et les centres d'échange de seringues, plusieurs de ces endroits ne tiennent pas en stock



des seringues à injection intramusculaire. Si tu utilises des hormones sans prescription, tu pourrais avoir de la difficulté à te procurer des seringues neuves. Une liste des endroits distribuant du matériel d'injection est disponible à l'adresse suivante : <http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2009/09-312-01.pdf>.

Téléphone à l'avance pour savoir s'ils ont le type de seringues dont tu as besoin, particulièrement si tu t'injectes intramusculairement. Si tu ne réussis pas à te procurer du matériel stérile ou si, malgré les risques, tu choisis de partager des seringues, rappelle-toi que les hormones sont en suspension dans une huile. Tu dois donc nettoyer tes seringues trois fois avec de l'eau et du savon, et ensuite trois autres fois avec de l'eau de javel. Cette méthode est toutefois déconseillée, car elle n'offre aucune garantie de protection contre le VIH et les autres infections. Cette méthode n'offre aucune protection contre l'hépatite C.

*Manque de ressources pertinentes en matière de santé sexuelle trans.* Les organismes de lutte contre le VIH/sida ne font souvent aucun effort pour rejoindre les communautés trans à risque et leurs ressources ne reflètent ni la réalité, ni la spécificité physique des personnes trans. Le langage des outils de prévention du VIH et des ressources en santé sexuelle est même aliénant à nos yeux.

*Mésestime de soi.* Il peut être difficile, dans le contexte de nos relations intimes, d'exprimer nos désirs, notre inconfort, et d'initier des pratiques sexuelles sécuritaires sans une bonne estime de soi. Les relations sexuelles ne sont jamais faciles à naviguer. Chaque personne définit pour elle-même les limites sexuelles de ce qu'elle considère comme sécuritaire. Nos pratiques sexuelles ne correspondent toutefois pas toujours à notre conception du sécurisexe. Même si c'est parfois difficile, développer une meilleure confiance en soi peut nous aider à mieux affirmer nos besoins. Nous avons

tous et toutes droit à une sexualité gratifiante et positive qui respecte nos besoins.

*Difficulté d'accès à des soins et services respectueux.* Tu hésites peut-être à recourir à certains services de santé parce que tu as peur d'être maltraité ou de subir de la discrimination. Peut-être que tu ne veux pas subir un dépistage pour le VIH et autres ITS parce que tu ne sais pas où trouver une clinique ou des médecins respectueux et trans-positifs.

*Invisibilité des personnes trans dans la recherche sur le VIH/sida.* La recherche sur le VIH/sida ne tient que très rarement compte de l'expérience des personnes trans. Les femmes trans sont souvent, par exemple, placées dans la catégorie HARSAH (hommes ayant des relations sexuelles avec d'autres hommes) sans égard au fait qu'elles sont des femmes et qu'elles n'ont pas nécessairement des relations sexuelles avec des hommes. Comme c'est cette recherche qui détermine l'allocation des fonds pour le développement de ressources, les besoins spécifiques des personnes trans sont rarement représentés dans les services et les stratégies de prévention des organismes communautaires.

*Lois entourant le travail du sexe.* Les lois qui entourent le travail du sexe font en sorte qu'il est difficile de travailler dans cette industrie de façon sécuritaire. Bien que les travailleurs et travailleuses du sexe utilisent diverses stratégies pour assurer leur propre protection, la loi et son application, souvent arbitraire, rendent presque impossible l'exercice sécuritaire du travail du sexe. Il est aussi beaucoup plus difficile, dans un tel contexte, de développer des ressources pour la prévention du VIH dans l'industrie du sexe.

### **Divulgence de l'état sérologique**

Divulguer son état sérologique — que ce soit à son médecin, à ses proches, ou à ses partenaires sexuels — n'est jamais

chose facile. Si tu as besoin de soutien pour t'aider à décider si tu veux ou non divulguer ta séropositivité, ou de quelle manière tu pourrais le faire, parle avec une personne en qui tu as confiance ou communique avec ASTT(e)Q au 514-847-0067, poste 207.

Les lois qui régissent la divulgation de l'état sérologique sont imprécises et sujettes à de constants changements. Au Canada, un patient n'est pas généralement tenu de divulguer son état sérologique à son médecin. De plus, un certain nombre de corps professionnels en matière de déontologie médicale ont statué que la séropositivité d'un patient, ou son refus de se soumettre à un dépistage du VIH, ne constituent pas un motif valable pour refuser de lui fournir des soins.

Ceci étant dit, il faut se rappeler qu'au Canada, la loi stipule qu'une personne séropositive peut faire face à des accusations criminelles si elle omet de divulguer son état sérologique alors qu'elle s'adonne à des activités comportant des « risques significatifs » de transmission. Étant donné les standards de précaution médicalement établis, un patient qui ne divulguerait pas sa séropositivité ne devrait pas être source de préoccupation pour un professionnel de la santé. Dans la plupart des cas relevant de cette loi, des accusations criminelles ont été portées contre des personnes qui n'avaient pas informé leurs partenaires sexuels de leur séropositivité. À ce jour, aucun cas de non-divulgation de séropositivité à un médecin n'a été porté devant les tribunaux. Pour plus d'information concernant la criminalisation du VIH au Canada, visite le site Web du Réseau juridique canadien VIH/sida à l'adresse suivante : <http://www.aidslaw.ca>.

### **Séropositivité et hormonothérapie**

La séropositivité n'est pas une contre-indication absolue au traitement hormonal substitutif (THS). Autrement dit, ton médecin ne peut refuser de commencer (ou de continuer)

ton traitement hormonal uniquement en raison de ton état sérologique. Cependant, certains médicaments utilisés dans le traitement du VIH peuvent diminuer l'efficacité de ton traitement hormonal, voire supprimer, par exemple, les effets féminisants de l'oestrogène. Fais tes propres recherches sur le sujet et une fois bien informé, aborde la question plus en profondeur avec ton médecin.

L'important, c'est de bien comprendre que le traitement hormonal n'est pas nécessairement plus risqué en présence du VIH. C'est plutôt l'interaction de certains produits prescrits en hormonothérapie avec d'autres médicaments utilisés contre le VIH qui peut produire des effets indésirables. L'idéal est de se trouver un professionnel qui a déjà une certaine expertise en la matière. Tu peux aussi convaincre ton médecin de consulter des collègues ou le personnel d'un centre de santé communautaire comme la Tom Waddell Clinic qui œuvre auprès des personnes trans séropositives. Son protocole de soins pour les personnes trans est disponible à l'adresse suivante : <http://www.sfdph.org/dph/comupg/oservices/medSvs/hlthCtrs/TransGendprotocols122006.pdf>.

L'important, au bout du compte, c'est que tu prennes toi-même en charge ta santé. En étant bien informé des risques et des effets — réversibles et non réversibles — du traitement hormonal et de son interaction possible avec ton traitement contre le VIH, tu devrais pouvoir trouver un médecin qui acceptera de commencer ton traitement. Malheureusement, de nombreux médecins n'utilisent pas un modèle de consentement éclairé pour les soins qu'ils prodiguent. Si tu es une personne séropositive et que tu éprouves des difficultés à trouver un médecin pour te prescrire des hormones, communique avec un organisme de santé communautaire trans, un groupe de défense des droits des personnes séropositives ou ASTT(e)Q au 514.847.0067, poste 207.

## Séropositivité et chirurgie

Comme nous l'avons mentionné précédemment, le protocole pour les normes de soins de la WPATH souligne qu'il est contraire à la déontologie de refuser des soins de santé à une personne uniquement en raison de sa séropositivité. Cependant, le VIH peut prolonger le temps de convalescence nécessaire à la suite d'une chirurgie et augmenter les risques de contracter des infections opportunistes.

Certains chirurgiens déterminent l'admissibilité des personnes trans séropositives à la chirurgie en fonction des critères suivants :

- Le patient ne doit pas avoir des antécédents d'infections opportunistes;
- Le patient ne doit pas être dans la phase avérée du sida;
- La numérotation des CD4 du patient doit être supérieure à 200;
- La charge virale plasmatique du patient doit être inférieure à 600.

Certains chirurgiens ont refusé à quelques occasions la CRS à des patients uniquement en raison de leur séropositivité. Le comportement de ces chirurgiens constitue un manquement déontologique majeur et contrevient à la Charte québécoise des droits et libertés de la personne. Dans une telle situation, le seul recours dont dispose un patient est de déposer une plainte auprès de la Commission des droits de la personne du Québec.

Au Centre Métropolitain de Chirurgie Plastique de Montréal, l'admissibilité à la CRS des personnes trans séropositives est évaluée au cas par cas et en fonction de l'état de santé général de chaque patient.





# Établissements séparés

---

## par sexe

Le sexe concerne la façon de désigner les différences biologiques entre les corps et il est généralement déterminé par ce qui nous a été assigné à la naissance. Le genre concerne la manière de désigner et de comprendre notre identité. Indépendamment de son sexe physique, une personne a le choix de s'identifier comme un homme, une femme, ou de se situer quelque part entre ces deux pôles. La majorité des personnes non trans peuvent vivre toute leur vie sans y penser, mais pour les personnes trans, les espaces séparés par sexe sont souvent le site d'exclusion et de discrimination.

Par exemple, dans les toilettes publiques, qui constituent l'endroit le plus commun où les espaces sont séparés par sexe, les personnes trans sont couramment soumises à des regards soupçonneux, suggérant qu'elles sont à la mauvaise place, allant même jusqu'à subir carrément du harcèlement. Ces situations font en sorte que plusieurs éprouvent de l'anxiété à l'idée d'utiliser les toilettes publiques à cause de la peur d'être victime de violence. Si trouver une toilette est difficile, trouver un centre d'hébergement pour femmes, par exemple, l'est plus encore. Ces organismes ont rarement du personnel familiarisé avec les questions trans ou des ressources pertinentes pour les clients trans. Ceci a pour

conséquence que lorsqu'une personne se voit refuser l'accès à un centre d'hébergement, elle risque de retourner dans la rue. Les prisons constituent un autre exemple de service séparé par sexe, alors que certaines communautés trans sont surreprésentées dans la population carcérale, elles doivent apprendre à y naviguer. Les prisonniers n'ont pas d'autre choix que celui d'être hébergés en fonction du statut de leurs organes génitaux, ce qui pose certains problèmes. C'est pourquoi les personnes trans en prison ont de la difficulté à obtenir des soins de santé adéquats et respectueux.

Ce chapitre dresse un portrait de l'accessibilité aux services séparés par sexe au Québec. Il présente aussi des éléments comme : l'hébergement en fonction du sexe dans les prisons et dans les centres de détention pour les immigrants, de même que les types de services de santé qu'une personne peut réclamer lorsqu'elle est en prison.

### **Toilettes et vestiaires**

Les toilettes et les vestiaires sont, pour la plupart, des endroits séparés par sexe. Comme ils sont fréquemment utilisés, on peut difficilement les éviter. Y passer de manière quotidienne, en attirant chaque fois l'attention, peut avoir pour effet d'ébranler l'identité de genre. Chaque personne trans a sa propre manière d'affronter les toilettes publiques et les vestiaires. Certaines gardent en mémoire les restaurants, les cafés ou les magasins ayant une seule toilette ou des installations unisexes, alors que d'autres bravent les toilettes séparées par sexe en évitant de croiser les regards des autres personnes et en utilisant des stratégies dans le cas d'une possible confrontation. D'autres se sentent obligées de se retenir jusqu'à la maison ou dans un endroit où elles se sentent en sécurité.

Consulte le site : [www.safe2pee.org](http://www.safe2pee.org), qui contient une base de données des endroits ayant une seule toilette ou des



installations unisexes en Amérique du Nord. Il est permis de faire des ajouts à la banque de données, si tu connais ou découvres de nouveaux emplacements.

### **Centres d'hébergement**

Les personnes trans vivent, de manière disproportionnée, dans la pauvreté et la solitude. Malheureusement, les organismes et les services créés pour soutenir les individus vivant dans l'extrême pauvreté excluent souvent les personnes trans, en leur refusant l'accès ou en les obligeant à utiliser les services associés à leur sexe de naissance (par exemple, une femme trans sera forcée d'utiliser un hébergement pour hommes).

Certaines personnes trans tentent de surmonter les difficultés liées à l'isolement social et au traumatisme en faisant usage de drogues ou d'alcool. Pour celles qui décident d'arrêter ou de réduire leur consommation d'alcool ou de drogue, les centres de désintoxication alcool/drogue et de réinsertion constituent un autre service où les sexes sont séparés. Dans ces centres, les directives concernant l'admission et la vie privée ont tendance à être similaires à celles des centres d'hébergement. En d'autres mots, il y a rarement des directives officielles en ce qui a trait au placement des personnes trans, et l'admission est généralement accordée au cas par cas. De la même façon que dans les services d'hébergement, lorsqu'on cherche un centre de désintoxication ou de réhabilitation, on est le plus souvent logé en fonction du sexe inscrit sur les pièces d'identité du gouvernement. Les règles entourant la vie privée – comme les dispositions pour dormir, les douches et les bains – varient d'un endroit à l'autre. Nous suggérons d'appeler avant de faire une demande d'admission, afin d'obtenir plus d'information sur les particularités du centre. Toute personne a aussi le droit de demander à un ami de confiance ou à un employé d'un organisme communautaire d'appeler à sa place pour prendre les renseignements nécessaires.

Celles qui ont essayé d'accéder au système d'hébergement du Québec connaissent probablement très bien les obstacles qui existent pour en arriver à obtenir ce service essentiel. Une personne qui vit dans la rue ou qui recherche un lieu pour fuir une situation de violence devra probablement faire face au système d'hébergement. Dans ce cas, il y aura plusieurs questions à poser à propos de l'admission et de la vie privée. La section suivante présente des informations plus précises et des outils de défense des intérêts qui pourront être utiles afin d'obtenir une place dans un des centres d'hébergement du Québec.

### **Politiques d'admission**

Certaines villes, comme Toronto et New York, ont des directives municipales qui exposent les grandes lignes de l'admission des personnes trans aux ressources d'hébergement, et qui ont pour mandat de fournir des services aux personnes trans en ne se souciant pas du sexe inscrit sur leurs pièces d'identité. Ceci n'est pas le cas de Montréal, ni des autres villes du Québec. Dans cette dernière province, chaque centre d'hébergement possède ses propres politiques d'admission, et la plupart ne stipulent pas que les personnes trans devraient être hébergées en fonction de leur identité de genre. L'admission aux centres d'hébergement est établie au cas par cas, le plus souvent à la discrétion du personnel de l'établissement. Si certaines ressources sont plus familières avec les questions trans, il est impossible dans ce guide de recommander un centre qui serait plus ouvert ou réceptif aux personnes trans, car les expériences varient énormément d'un endroit à l'autre.

Certaines personnes trans se sentent plus en sécurité si elles sont hébergées selon leur sexe de naissance. Par exemple, un homme trans qui est manifestement trans risque de se sentir plus inconfortable ou d'avoir peur de la violence en étant logé dans un centre pour hommes plutôt que dans un centre pour femmes. Dans les hébergements pour hommes, il y a

souvent moins de possibilités d'intimité au niveau des dispositions pour dormir et des douches. Ceci engendre parfois des problèmes pour les hommes trans sans logis, surtout s'ils préfèrent rester discrets au sujet de leur statut trans.

**Promouvoir tes intérêts : trucs et astuces :**



Il appartient en grande partie au personnel de déterminer si une personne sera ou non admise à leur centre d'hébergement. Si tu souhaites être admis-e dans un hébergement qui correspond à ton identité de genre, il t'appartient de discuter avec le personnel des idées préconçues à propos des personnes trans et d'interroger leur hésitation à les accepter dans leur organisme. Tu trouveras ci-dessous des questions fréquemment posées et des idées préconçues, avec des éléments de discussion pour t'aider à formuler tes réponses.

*Avez-vous eu une chirurgie de réassignation sexuelle (CRS)? Nous acceptons seulement les personnes trans qui ont subi une chirurgie.*

Non, je n'ai pas eu de chirurgie. La chirurgie de réassignation sexuelle ne doit jamais être un prérequis pour avoir accès à des services essentiels. Me respecter signifie respecter la manière dont je m'identifie. Il y a plusieurs raisons pour lesquelles les personnes trans décident d'avoir ou de ne pas avoir de chirurgie de réassignation sexuelle (CRS) : la pauvreté, les contraintes financières, des contre-indications médicales et le statut de citoyenneté sont quelques-unes d'entre elles. Certaines personnes trans ne sont pas intéressées par la chirurgie et ne la considère pas comme une étape nécessaire ni comme une partie importante de leur processus de transition.

*Qu'est-ce qui est indiqué sur vos pièces d'identité? Notre hébergement accepte seulement les personnes sur la base du sexe inscrit sur leurs pièces d'identité.*

Non, je n'ai pas changé la mention du sexe sur mes pièces d'identité. Modifier la mention du sexe sur les documents officiels est extrêmement difficile au Québec. Certaines personnes trans n'arrivent jamais à changer leurs documents pour qu'ils reflètent plus fidèlement leur identité. La politique actuelle mentionne qu'une personne doit subir une chirurgie de réassignation sexuelle avant de changer la mention du sexe sur ses documents. On ne devrait pas enfreindre mon droit à des services essentiels seulement parce que je ne veux pas ou que je ne suis pas encore en mesure d'avoir une chirurgie.

*Que se passera-t-il si les autres femmes de notre centre ne se sentent pas en sécurité avec les personnes trans? Je suis préoccupé par la sécurité des autres résidentes (dans le cas de femmes trans habitant dans un centre d'hébergement pour femmes).*

Les hébergements pour femmes sont censés accepter dans leurs services toutes les femmes dans le besoin. La présence d'un sexe masculin n'est jamais une raison légitime de refuser l'accès aux services. L'expression du genre d'une personne ne devrait jamais être réduite uniquement à ses organes génitaux.

Il y a différentes façons d'intégrer les personnes trans dans vos services et d'informer les autres résidentes à propos des expériences des femmes trans. Dans d'autres villes, comme Toronto et New York, il existe des directives municipales d'admission reconnaissant l'identification de genre des personnes. Les centres d'hébergement ayant des politiques d'admission ouvertes aux personnes trans ont remarqué que leurs expériences ont été, dans l'ensemble, positives.

*Par le passé, nous avons eu de mauvaises expériences avec les personnes trans. Comment pouvons-nous être certains que cette expérience ne le sera pas encore?*

Vous n'êtes pas en mesure de le savoir. Il est impossible de connaître le type de bagage émotif qui accompagne vos clients. Il est injuste de supposer que je serai une personne agressive, seulement parce que vous avez eu une expérience négative avant. Avez-vous eu de mauvaises expériences avec des femmes ou des hommes non trans dans votre centre d'hébergement? Si oui, qu'avez-vous fait à propos de ça? Ce type de double standard est discriminatoire.

Il y a souvent une dynamique de pouvoir entre les fournisseurs de services et les clients. Dans ce contexte, il est possible que ce soit difficile pour la personne de prendre sa place et d'ouvrir la conversation à propos des peurs et des idées préconçues, particulièrement dans les moments où sa priorité est d'être hébergée pour la nuit et de combler ses besoins de base. Avoir ces conversations avec le personnel risque d'être intimidant, difficile, voire de raviver des souvenirs douloureux ou des expériences passées. C'est pourquoi toute personne peut choisir de se faire accompagner par quelqu'un qui parlera en son nom et sera mieux placé pour défendre ses intérêts. Ce peut être un ami de confiance, ou encore un membre du personnel d'un organisme communautaire local.

Par ailleurs, souviens-toi qu'il peut être utile de fournir au personnel une liste des ressources de base pour les personnes trans, de même que des organismes en lien avec l'accès des personnes trans aux centres d'hébergement. Ce faisant, tu te libères de répondre à toutes leurs questions, tout en leur donnant l'opportunité de s'éduquer eux-mêmes. Tu trouveras ci-après une liste de bonnes ressources, à faire circuler autour de toi :

<http://www.thetaskforce.org/downloads/reports/reports/TransitioningOurShelters.pdf>

<http://www.wellesleyinstitute.com/files/a-2002-Creating-a-Space.pdf>

<http://wellesleyinstitute.com/files/invisible-men.pdf> (spécifiquement pour les hommes trans)

## **Médicaments**

À l'admission, certains centres d'hébergement exigent que les médicaments d'ordonnance (incluant les hormones) soient laissés dans un endroit désigné. Dans ce cas, un moment sera probablement déterminé pour les prendre.

## **Douches**

La plupart des hébergements pour femmes sont équipés de douches privées, bien que leur degré d'intimité soit variable. Par exemple, certains centres ont des cabines de douches privées, mais une aire d'habillage commun. Au moment de l'admission dans un hébergement, il faut s'informer du type d'installation disponible pour les douches. L'intimité ne constitue pas un problème spécifique aux personnes trans. Le personnel sera probablement déjà au courant des questions concernant l'intimité dans ce genre d'espace.

Dans les cas où le centre d'hébergement est seulement équipé de douches de groupe, ou bien si les installations disponibles suscitent de l'inconfort, il est important de savoir qu'il existe des endroits où des douches sont accessibles durant la journée. Pour la région de Montréal, voici les lieux où l'on trouve des douches en cabines privées :

- Chez Doris – 1430, rue Chomedey (métro Atwater)
- CACTUS (si tu es membre du projet PLAISIIRS) – 1300, rue Sanguinet (métro Berri-UQAM)

## **Toilettes**

Il est difficile de prévoir quels seront les équipements dans un centre d'hébergement donné. Il faut demander au personnel où se situent les toilettes et s'il y a des cabinets individuels. De façon générale, même si l'on ne trouve pas de cabinets individuels dans les centres pour femmes, il reste que les toilettes publiques communes sont souvent équipées de plusieurs cabines avec des portes qui se verrouillent. Mais ce n'est pas toujours le cas dans les centres d'hébergement pour

hommes, où de multiples cabines dans les toilettes ne sont pas munies de verrous sur les portes.

### **Dispositions pour dormir**

Dans les centres d'hébergement, les dispositions pour dormir varient entre le dortoir, où l'on retrouve plusieurs lits dans une grande pièce, et la chambre partagée par deux ou trois personnes. Parfois, les hébergements ont des chambres aménagées pour les personnes ayant besoin d'un espace plus intime. D'autres centres logent les personnes trans dans une chambre individuelle, s'ils en ont la possibilité. Mais lorsqu'une personne souhaite d'autres arrangements, on doit lui permettre de choisir. Alors que certaines personnes trans apprécient l'intimité d'une chambre individuelle, plusieurs peuvent se sentir isolées dans une telle situation et avoir l'impression que tous les regards se portent sur elles.

### *Note sur le statut d'immigrant et les hébergements pour femmes*

Au Québec, il n'existe pas de directives empêchant les agents d'immigration d'entrer dans les organismes voués à la protection des femmes qui cherchent à fuir des situations de violence familiale. Dans certaines villes, les communautés immigrantes, les organismes communautaires et les centres d'hébergement ont fait des pressions pour interdire la venue des agents d'immigration dans ce type de ressource. Si une personne a un statut d'immigrant précaire et qu'elle recherche des services d'hébergement pour femmes, il est préférable de demander à un ami ou à un employé d'un autre organisme communautaire de s'informer, auprès du centre d'hébergement, des politiques concernant la venue des agents d'immigration et des policiers dans l'établissement.

Si tu n'arrives pas à trouver un hébergement, pense à d'autres options : as-tu des amis qui seraient en mesure de t'accueillir pendant que tu essaies de trouver un logement plus stable? Y a-t-il des hôtels ou des auberges à bas prix où tu pourrais

habiter? Connais-tu des organismes communautaires qui pourraient t'aider à élaborer des stratégies d'action en vue de trouver d'autres solutions?

## **Centres de détention et prisons**

### **Affectation dans un établissement**

Une personne trans condamnée à servir une peine dans une prison provinciale (sentence inférieure à deux ans) ou dans une prison fédérale (sentence supérieure à deux ans) sera probablement placée en fonction du statut de ses organes génitaux. Au Québec, un homme trans n'ayant pas subi de chirurgie de réassignation sexuelle sera hébergé dans un centre de détention pour femmes, comme Tanguay ou Joliette. Une femme trans n'ayant pas subi de chirurgie génitale sera pour sa part hébergée dans un centre de détention pour hommes, comme Bordeaux ou Rivière-des-Prairies.

### **Dispositions pour dormir**

Les dispositions pour dormir diffèrent d'un centre à l'autre. Le plus souvent, la cellule se partage avec une ou deux autres personnes.

### **Détention protégée**

Lorsque la sécurité d'une personne est menacée à cause d'un autre détenu, il est possible de faire une requête en vue d'un placement en détention protégée. Mais il faut faire attention, car ce statut diffère d'une institution à l'autre. Dans certains centres, cela signifie que la personne sera placée dans une aile séparée (soit la détention protégée ou l'aile psychiatrique). Ailleurs, cela signifie que la personne sera confinée dans sa cellule (avec très peu de temps passé au-dehors), voire mise en isolement. Il faut donc y penser sérieusement avant de prendre une telle décision. Car lorsqu'une personne est mise en détention protégée, elle passe une grande partie de son temps seule et perd certains privilèges, comme l'accès au téléphone, les sorties à l'extérieur ou les activités. De plus,

cette situation ne protège pas contre la violence perpétrée par le personnel de la prison.

Aussi, les personnes en détention protégée sont souvent stigmatisées, car elles sont associées à certains types de personnalité, de condamnations et de comportements. On accorde trop peu d'importance au fait qu'il existe des situations où des personnes trans n'ont pas eu le choix d'être placées en détention protégée. En effet, il n'est pas rare que le personnel de la prison les place forcément en isolement, sous prétexte de les protéger, en ne se souciant pas de vérifier si la personne ressent ou non le besoin de prendre de telles mesures.

Si tu es victime de violence ou que tu as besoin de parler, appelle ASTT(e)Q ou STELLA (pour les travailleurs et les travailleuses du sexe). Ces deux organismes acceptent les appels à frais virés.

### **Hormones**

Les personnes ayant une ordonnance médicale pour des hormones avant leur incarcération, ont de grandes chances d'y avoir accès en prison. Il faut contacter les infirmières et leur demander comment procéder pour continuer le traitement hormonal. Pour ce faire, il est utile de leur donner le nom et les coordonnées de la pharmacie et du fournisseur de soins de santé, afin d'accélérer le processus. Il peut aussi être bénéfique de contacter des organismes externes de défense des droits, qui pourront parler au nom de la personne incarcérée, tout en effectuant une partie du travail de terrain, comme visiter le médecin qui prescrit les hormones.

Par contre, si une personne est dans un établissement fédéral et qu'elle utilise des hormones achetées sur le marché noir, il est peu probable qu'elle puisse commencer un traitement hormonal avec une ordonnance à l'intérieur de la prison.



Selon la politique du Service correctionnel du Canada liée aux personnes trans dans les prisons fédérales, une personne a le droit, en théorie, de commencer un traitement hormonal à la condition d'avoir l'accord d'un « spécialiste dont les compétences dans le domaine de l'identité sexuelle sont reconnues ». Mais comme il y a si peu de professionnels de la santé travaillant régulièrement avec les personnes trans, et puisque l'expertise dans ce domaine est rare, l'accès à l'hormonothérapie est souvent laissé à la discrétion des gardes, des directeurs et du personnel médical de la prison. Même si cette directive fédérale est en vigueur, en réalité, les personnes trans n'ont accès à un traitement d'hormones en prison qu'en fonction du traitement avant leur détention.

Les frais associés aux ordonnances médicales sont couverts durant le temps passé en prison ou en centre de détention.

### **Vêtements et produits personnels**

Lorsqu'une personne trans est incarcérée, elle souhaite certainement avoir avec elle des vêtements et d'autres articles en accord avec son identité de genre, par exemple de l'eau de Cologne, du parfum ou du maquillage. Généralement, il est seulement permis d'acheter des produits destinés aux hommes ou aux femmes par l'entremise de l'institution où la personne est détenue. Dans des cas particuliers, des personnes trans ont réussi à obtenir, dans la prison même, des soutiens-gorge, de même que d'autres produits comme de l'eau de Cologne et du maquillage.

### **Chirurgie**

Malheureusement, une personne trans qui se trouve actuellement en prison ne peut avoir accès à la chirurgie. Jusqu'en novembre 2010, selon la politique du Service correctionnel du Canada liée aux personnes trans, les chirurgies de réassignation sexuelles étaient couvertes pour celles qui étaient dans les prisons fédérales. En 2001, une femme trans dénommée Synthia Kavanagh, s'est battue pour son droit d'avoir accès,

en prison, à une chirurgie de réassignation sexuelle. La Cour Suprême a rendu un jugement en sa faveur, créant ainsi un précédent pour les autres personnes désirant obtenir une chirurgie : la Cour a jugé que la chirurgie devait être considérée comme un service médical essentiel, et le fait d'en refuser l'accès à une personne devenait discriminatoire. Mais cette décision a été annulée en 2010 par le gouvernement conservateur qui a ordonné au Service correctionnel du Canada d'arrêter de financer les chirurgies de réassignation sexuelle pour les personnes trans en prison. C'est dire à quel point il y a encore beaucoup à faire dans la lutte pour notre droit à l'hormonothérapie, aux chirurgies et à des services respectueux en prison.

Même si le contexte est différent aux États-Unis, consulte le site de la Campagne DC Coalition Trans qui expose les victoires des personnes trans dans le milieu carcéral : <http://www.dctranscoalition.org/>.

Consulte, si nécessaire, la politique du Service correctionnel du Canada liée aux personnes trans en prison à l'adresse suivante : <http://www.csc-scc.gc.ca/text/plcy/cdshtm/800-cde-fra.shtml>.

\*\* Certaines de ces informations ont été adaptées du document intitulé *Guide droits*, produit par Stella et le Centre des travailleurs et travailleuses immigrants.

### **Projet de correspondance des prisonniers**

Il existe au Québec un projet réunissant des correspondants queer et trans : le projet de correspondance des prisonniers. Les membres de ce groupe recherchent toujours des personnes trans, à l'intérieur et à l'extérieur des prisons, pour devenir des correspondants. Si cela t'intéresse et que tu aimerais être jumelé à un détenu ou à un prisonnier pour correspondre, écris à l'adresse suivante : [info@prisonercorrespondenceproject.com](mailto:info@prisonercorrespondenceproject.com).

Si tu es actuellement en prison et que tu souhaites être jumelé à un correspondant à l'extérieur ou bien correspondre avec des prisonniers trans aux États-Unis et au Canada, écris à l'adresse ci-après. Tu peux aussi trouver à cet endroit des ressources concernant le sécurisexe, l'usage des drogues et le tatouage, de même que du soutien émotionnel et de survie.

Le projet de correspondance des prisonniers  
c/o QPIRG  
1455, boulevard de Maisonneuve Ouest  
Montréal (Québec) H3G 1M8

## **Centres de détention pour les immigrants**

### **Affectation dans un établissement**

Une personne qui se fait arrêter par un agent des Services frontaliers du Canada à Montréal ou dans les environs sera en général maintenue au centre de détention pour les immigrants de Laval, soit le Centre de prévention de l'immigration. Les gens y sont hébergés dans un même édifice, mais les installations sont séparées par sexe.

Par contre, si la personne arrêtée possède un casier judiciaire ou qu'elle fait face à une accusation au criminel, elle risque d'être détenue dans une prison provinciale, comme Tanguay ou Rivière-des-Prairies. Si la personne se trouve à l'extérieur de Montréal au moment de son arrestation, elle sera gardée dans un centre de détention local ou provincial jusqu'à son audience. Les questions entourant l'affectation dans un établissement (en fonction de quel genre la personne sera hébergée), les accommodements, la sécurité, les hormones et les chirurgies sont décrites dans la section précédente sur les prisons.

### **Dispositions pour dormir**

Les sections pour hommes et pour femmes du Centre de prévention de l'immigration à Laval possèdent des dortoirs

et des chambres partagées, avec trois à cinq lits. Cependant si une personne trans explique la particularité de sa situation, le Centre devrait en théorie lui autoriser l'accès à une chambre individuelle. Mais comme il n'y a pas de directives claires en ce qui concerne le placement des personnes trans et que tout est envisagé au cas par cas, il est aussi possible que le personnel hésite à accepter une telle réclamation. Un avocat peut être utile pour défendre les intérêts de la personne et expliquer pourquoi l'intimité est si importante. En l'absence d'avocat, il est possible d'appeler ASTT(e)Q pour obtenir de l'aide concernant la défense des droits ou pour chercher un avocat. Mais il faut bien évaluer les options et les priorités avant de demander une chambre individuelle, car une telle situation risque d'engendrer un fort sentiment de solitude et une série de défis à affronter. Il est important de se renseigner auprès des gardiens afin de savoir si le fait d'être dans une chambre individuelle implique un isolement complet ou si on a le droit, par exemple, de manger avec les autres détenus.

### **Hormones et autres médicaments**

Quand une personne trans est détenue, tous les médicaments sur ordonnance sont confisqués. Le personnel médical, qui visite l'établissement une fois par semaine, doit approuver les médicaments. Il n'y a pas de directives officielles concernant l'accès aux hormones dans les centres de détention pour les immigrants, alors les situations sont traitées au cas par cas. Si l'ordonnance médicale pour les hormones est antérieure à la détention, il est possible d'en appeler de la décision et de faire présenter son cas par un médecin, un avocat ou une communauté de défense des droits, afin de rétablir le traitement hormonal. Dans le cas où la personne se procurait ses hormones sur le marché noir avant sa détention, il est peu probable qu'elle puisse commencer, dans un centre de détention pour les immigrants, un traitement hormonal substitutif sur ordonnance.

## **Vêtements et produits personnels**

Au Centre de détention, les gens sont autorisés à porter leurs propres vêtements. Les heures de visite sont de 14 h à 16 h et de 19 h à 21 h, sept jours par semaine. Pour entrer, les visiteurs doivent présenter deux pièces d'identité du gouvernement. Ils sont autorisés à apporter des vêtements, du maquillage, des articles personnels importants, etc. Mais avant d'être remis à la personne détenue, les produits sont inspectés par un gardien de sécurité, qui les rend ensuite à qui de droit s'ils sont approuvés. Rien ne peut toutefois garantir que les produits passent à travers le processus d'inspection.

## **Communication**

Au Centre de détention de l'immigration, il est permis de recevoir des appels téléphoniques. La personne qui téléphone ou qui vient pour une visite doit laisser le nom légal et le numéro de chambre de la personne détenue. Celle-ci recevra ensuite un message et aura la permission de rappeler. Les avocats et les membres de groupes communautaires de défense des droits peuvent aussi entrer en communication avec les employés du Centre pour offrir du soutien.

Consulte le chapitre « **Ressources** » à la fin de ce guide pour trouver de l'information à propos des organismes qui travaillent pour les droits des immigrants.





# Connaitre nos droits, défendre nos intérêts

---

La réalité des personnes trans se présente le plus souvent comme suit : soit elles sont exclues de la loi, soit elles sont catégoriquement criminalisées par la loi. D'ailleurs, la plupart des lois sont écrites sans penser à elles. Par conséquent, le gouvernement accorde trop peu d'importance à l'existence de parents trans et ne possède pas de politique ou de dispositions législatives incluant les familles composées de divers genres. De plus, les personnes trans sont fréquemment criminalisées en raison de la manière dont la loi traite les cas de pauvreté, d'itinérance, d'abus de drogues, d'immigration ou de la non-divulgence de la séropositivité au VIH.

Même si la loi n'est pas toujours en faveur des personnes trans, il ne faut pas oublier que nous avons des droits et que si nous les connaissons bien, nous serons aptes à nous tenir debout, nous affirmer et défendre nos intérêts. Les gens qui occupent une position de pouvoir ont tendance à contrôler et opprimer les communautés, ce qui a pour effet de les marginaliser en misant sur le fait que les informations légales sont généralement inaccessibles et que les membres de la population sont la plupart du temps ignorants de ces droits. Ce chapitre te fournira des informations légales et des outils de défense afin d'affronter les situations difficiles. De cette façon, si un jour ton propriétaire menace de t'expulser, ou si tu penses que tu

as été refusé pour un emploi à cause de ton identité de genre, ou encore si tu es harcelé par les policiers, tu posséderas plus de renseignements sur lesquels t'appuyer en vue de répondre à chaque situation.

Ce chapitre, intégrant des informations légales et de défense des droits, a été produit par les membres de la communauté trans. Comme il ne s'agit pas ici d'un avis légal et officiel, ces renseignements ne peuvent prétendre remplacer les services d'un avocat. Si tu as besoin d'un avocat mais que tu ne peux en assumer les coûts, il est possible d'avoir accès à l'aide juridique. Celle-ci est offerte à toute personne résidant au Québec, incluant les résidents permanents, les réfugiés et les immigrants sans statut. Tu peux obtenir davantage d'information sur l'aide juridique à l'adresse suivante : <http://www.justice.gouv.qc.ca/français/sujets/glossaire/aide-jur-a.htm>

## **Droit de la famille**

Alors que les familles composées de divers genres devraient être reconnues et respectées, les parents trans et les parents de jeunes personnes trans se retrouvent régulièrement dans des positions précaires sur le plan légal. Cette situation fait ombrage au rôle de parent, qui devrait plutôt être source de gratification et d'épanouissement. Elle complique aussi la situation des enfants, qui sont pourtant la plupart du temps enclins à accueillir et à accepter l'identité de genre de leurs parents. Ainsi, la discrimination et la transphobie, qui se manifestent dans la société et qui apparaissent de manière implicite dans la loi, engendrent des complications pour les personnes trans, que ce soit à propos des problèmes de garde d'enfants, des difficultés d'accès aux agences d'adoption et aux cliniques de fertilité, ou des heurts au moment d'établir un lien juridique avec leurs enfants. La discrimination est aussi à l'origine de tourments pour les parents de jeunes trans, par



exemple lorsqu'ils sont confrontés au jugement des autres parents, des professeurs et des conseillers pédagogiques.

### **Droit de garde**

Les tribunaux des causes familiales ne sont pas très accueillants envers les personnes trans. Mais au Québec, une personne ne peut pas perdre la garde de ses enfants simplement sur la base de son identité de genre. De façon générale, l'élément primordial dans les cas de garde d'enfant dépend de l'évaluation par le juge de ce qui est « dans les meilleurs intérêts de l'enfant ». Malheureusement, ceci laisse une grande place pour la subjectivité, alors si le juge est mal informé des problématiques trans, il est possible que ses idées préconçues influenceront sa décision.

C'est pourquoi il est toujours préférable d'essayer de trouver un avocat ayant déjà de l'expérience avec les personnes trans. Si cela est impossible, il faut soi-même renseigner l'avocat. Un bon moyen consiste à trouver une jurisprudence en faveur de parents trans, ou encore à fournir toute autre information ou ressource susceptible d'être pertinentes pour la cause. Si l'avocat est peu familier avec la jurisprudence ou le dossier, il peut se référer à la décision qui a créé un précédent au Canada, soit le cas de *Forrester v. Saliba* (*Forrester v. Saliba*, [2000] O.J. No. 3018 (Sup. Ct.)), qui s'est déroulé en Ontario dans les années 2000. Plus encore, il est toujours utile que des amis, de la famille ou des employés d'organismes communautaires viennent parler au nom de la personne pour faire valoir ses droits en matière de garde d'enfants. Faire appel à un témoin expert (par exemple, un médecin ou un professionnel en santé mentale), peut aussi être nécessaire. Dans ce cas, il est préférable de chercher un professionnel de la santé habitué à traiter de ces questions avec les personnes trans.

Les difficultés et les conflits familiaux représentent parfois un défi. Plusieurs personnes trans traversent de grandes batailles pour la garde d'enfant ou vivent des conflits avec leurs enfants

ou leurs partenaires. Elles éprouvent souvent une faible estime d'elle-même en raison du sentiment de culpabilité survenant à la suite des séparations ou de l'éclatement de la famille. Dans ce contexte, il arrive que des personnes trans acceptent une entente de garde, même si elle apparaît discriminatoire ou si elle semble résulter de préjugés associés à la transphobie, car elles se sentent honteuses, ou parce qu'elles se sentent responsables de la douleur éprouvée par la famille. Mais toute personne doit savoir qu'il n'y a aucune honte à faire ce qui est bien pour soi. Une grande force est nécessaire pour se révéler et passer à travers un processus de transition. Ces démarches peuvent être des leçons de vie importantes pour les enfants en ce qui concerne l'acceptation et le respect de soi. C'est pourquoi il faut prendre le temps de penser à ce que l'on veut et à ce dont on a besoin, et essayer de ne pas prendre des décisions précipitées et fondées sur la culpabilité ou la honte. Toute personne a le droit d'entretenir des relations significatives avec ses enfants, et la transition ne devrait pas être une raison pour que les enfants soient retirés ou que les droits de garde ou de visites soient limités. Il faut garder à l'esprit qu'il est toujours plus facile d'affronter les problèmes de garde le plus tôt possible, car plus le temps passe, plus il sera ardu de contester des ententes discriminatoires.

### **Futurs parents trans**

Toute personne trans à la recherche des services d'une clinique de fertilité, d'une banque de sperme ou d'une agence d'adoption, se demande probablement quelles sont leurs politiques au niveau de l'acceptation de futurs parents trans. En réalité, il faut savoir que la plupart de ces services n'ont pas de directives à propos des personnes trans et que même le personnel n'est habituellement pas formé pour comprendre les questions et les réalités trans. Plusieurs personnes trans qui aimeraient avoir des enfants ne franchissent même jamais cette étape, par peur d'être rejetées par les services où elles désirent faire leur demande.

### *Agences d'adoption*

Même si, selon le Code civil du Québec sur l'adoption, « toute personne majeure, seule ou conjointement avec une autre personne, peut adopter un enfant », les agences d'adoption et les juges se réservent encore le droit de décider ce qui est dans les « meilleurs intérêts » de l'enfant. Plusieurs facteurs, indirectement liés à l'identité de genre, sont utilisés dans les jugements d'admissibilité, comme la pauvreté, les antécédents d'arrestation, la dépression ou autres troubles de santé mentale. L'ensemble de ces éléments risque d'être considéré comme un empêchement à la capacité d'adopter des enfants. Bien que les lois et les politiques sur l'adoption au Québec ne soient pas ouvertement discriminatoires envers les parents trans, il n'en reste pas moins qu'il est possible que les agences d'adoption privées, les travailleurs sociaux et les psychologues impliqués dans le jugement d'un individu ou d'un couple cherchant à adopter un enfant, soient transphobe, voire qu'ils rejettent la requête sur la base des facteurs mentionnés précédemment.

### *Cliniques de fertilité*

Le Code civil du Québec ne stipule pas directement de condition de genre pour avoir accès au processus de procréation assistée. Mais les personnes trans présentent un vaste tableau de mésaventures en ce qui a trait aux cliniques de fertilité, et elles s'apparentent généralement aux types de discrimination et de transphobie rencontrées dans leurs démarches auprès des divers services de santé.

### *Congélation de sperme*

Pour les femmes trans, la prise d'oestrogènes comporte le risque d'affecter leur capacité à avoir leurs propres enfants biologiques, mais si elles désirent absolument avoir des enfants, il est possible d'envisager de congeler du sperme dans une banque de sperme afin de l'utiliser à une date ultérieure. Les coûts d'une telle procédure varient d'un endroit à l'autre. Également, comme les personnes trans ont une diversité

d'expériences avec les banques de sperme, il peut être utile d'essayer de trouver dans son entourage des personnes qui ont eu du succès dans cette entreprise afin d'obtenir plus d'information.

### *Maison des naissances*

Certaines personnes trans choisissent de donner naissance en utilisant les services d'une sage-femme, qui constitue une professionnelle de la santé reconnue et ayant le droit d'assister les femmes durant l'accouchement. Plusieurs considèrent ceci comme une bonne option, car la sage-femme s'investit souvent beaucoup dans la création et la construction de relations avec ses clients. Ce genre de service permet de bâtir une relation de confiance et de mieux connaître la personne qui fournira les soins nécessaires lors de l'accouchement. Les services d'une sage-femme sont couverts par la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ). Cependant, comme la liste d'attente est longue, il faut s'y prendre à l'avance et visiter le site Web suivant pour trouver la maison des naissances la plus proche : [http://www.osfq.org/maisons\\_naiss.php](http://www.osfq.org/maisons_naiss.php).

### **Relations juridiques**

En général, les personnes trans se heurtent à beaucoup de difficultés lorsqu'il s'agit d'établir une tutelle légale sur leurs enfants, afin de refléter leurs liens de parenté. S'inscrire en tant que parent, ou adopter l'enfant de son partenaire peut causer des problèmes et il n'y a pas de procédé simple et rapide pour réussir à mettre son nom sur l'extrait de naissance de son enfant. Les familles trans ne sont pas représentées dans la loi. Par exemple, une femme trans utilisant son propre sperme congelé aura des problèmes à inscrire son nom en tant que mère biologique de l'enfant sur l'extrait de naissance. Pareillement, un homme trans qui a donné naissance et qui prend soin de son propre enfant sera probablement incapable de s'inscrire comme père biologique de l'enfant et devra peut-être légalement être soit la mère de l'enfant ou un tuteur non biologique. Ces catégories n'englobent pas la diversité

de composition des familles trans et peuvent décourager les parents trans. Plusieurs parents trans souhaitant établir une tutelle légale sur leurs enfants sont donc obligés de s'inscrire sous leur nom légal et leur mention légale du sexe.

\*\*Certaines de ces informations proviennent du document de Jake Pyne : *Transforming Family: Trans Parents and Their Struggles, Strategies, and Strengths*.

### **Soins de santé**

Il y a une histoire de tension et de méfiance entre les personnes trans et les institutions de soins de santé. Plusieurs raisons valables expliquent cette situation, comme le fait que les médecins et les chercheurs dans le domaine médical ont, historiquement, étudié les personnes trans sous un angle déshumanisant. Plusieurs ont le sentiment que les médecins sont des gardiens de l'accès aux services trans, comme si nous n'avions pas les moyens prendre nous-mêmes des décisions concernant nos corps. Pourtant, nous le pouvons! Et nous avons le droit de porter plainte si nous croyons que notre médecin a été négligent ou s'il nous a traité de façon irrespectueuse. Nous avons le droit de poser des questions et nous avons notre mot à dire à propos du genre de traitement que nous recevons. Nous avons aussi le droit de refuser d'être traité comme un objet de recherche lorsque nous accédons aux services de santé. Nous méritons d'être considérés avec dignité et respect par les fournisseurs de soins de santé.

### **Refus de traitement**

Un fournisseur de soins de santé ne peut refuser de traiter une personne ou l'empêcher d'obtenir des services à cause de son identité de genre. Il arrive qu'un médecin dise qu'il n'a pas les compétences ni l'expérience pour satisfaire les besoins d'une personne trans. Ceci peut être une raison légitime de refuser un traitement, surtout si la personne recherche des soins particuliers pour des complications survenues avec un traitement hormonal substitutif ou une chirurgie de

réassignation sexuelle. Il n'est toutefois pas légitime pour un médecin de refuser des soins qu'il prodigue déjà à ses patients non-trans. Malheureusement, plusieurs médecins refusent de travailler avec des personnes trans en prétextant le manque d'expertise dans ce domaine. Comme la discrimination s'exprime souvent ainsi, il peut être complexe, pour une personne trans, de différencier la transphobie d'un manque sincère d'expérience. Demande à un ami ou à un intervenant communautaire de t'accompagner à ton rendez-vous. Tu trouveras ce soutien fort probablement très utile.

### **Violence physique et sexuelle**

Ton identité de genre n'autorise pas le médecin à te poser des questions personnelles à propos de ta vie sexuelle ou de tes préférences, si ces questions ne sont pas directement liées à ton traitement. Par exemple, si tu visites un médecin pour une infection aux oreilles, il ne lui est pas permis d'examiner tes organes génitaux. Ton médecin n'a pas le droit de te poser des questions inappropriées, de te faire des avances ou de te demander des faveurs sexuelles. De plus, il n'est pas autorisé légalement à sortir avec ses patients ou à avoir des relations sexuelles avec eux. Malheureusement, on nous enseigne à ne pas questionner les médecins ni leurs intentions. Mais n'oublie pas que tu peux dénoncer un médecin à son ordre professionnel si tu sens qu'il a agi de manière inappropriée.

### **Porter plainte**

Il existe deux principaux moyens pour déposer une plainte à propos des soins de santé. Ainsi, elle peut être déposée contre l'établissement de santé (hôpital, CLSC, etc.) ou contre un professionnel (médecin de famille, spécialiste, infirmière, etc.). Mais peu importe la voie choisie, il est important de documenter l'incident le plus tôt possible après qu'il se soit produit, en prenant soi-même des notes, ou en demandant de l'aide à un ami pour bien articuler les événements. Pour obtenir du soutien ou de l'aide en défense des droits, communique avec le Centre d'aide et d'accompagnement aux

plaintes (CAAP) de ton quartier. Pour plus d'information, consulte le site suivant : <http://fcaap.ca/>.

### *Établissements de santé*

Si tu sens que tes droits d'usager n'ont pas été respectés, tu peux déposer une plainte au service de santé ou au service social de l'établissement. Tu peux connaître quels sont tes droits en visitant le site : [http://www2.publicationsduquebec.gouv.qc.ca/dynamicSearch/telecharge.php?type=2&file=/I\\_13\\_3/I13\\_3.html](http://www2.publicationsduquebec.gouv.qc.ca/dynamicSearch/telecharge.php?type=2&file=/I_13_3/I13_3.html). Si la plainte concerne un médecin ou un pharmacien en particulier, ta plainte sera envoyée à la commission médicale.

### *Ordre professionnel*

Les ordres professionnels existent pour protéger le public, pour recevoir les plaintes des clients, pour imposer des sanctions disciplinaires si nécessaire, et pour s'assurer que ses membres offrent des services de qualité, en accord avec la loi et les codes d'éthiques professionnels. Si tu veux porter plainte contre un professionnel qui a agi de façon négligente, irresponsable, inappropriée ou non éthique, tu peux t'adresser à l'ordre professionnel (disponible sur le Web), qui dicte les grandes lignes du code d'éthique auquel tous les professionnels sont liés.

### **Confidentialité**

Les lois régissant la confidentialité dans le rapport médecin-patient sont exposées dans la section sur le « secret professionnel », incluse dans le code d'éthique professionnelle de l'ordre des médecins. Ton médecin ne devrait jamais révéler à quiconque des informations personnelles et privées partagées lors d'une consultation, même à tes amis, ton employeur, ou ton propriétaire. Ton médecin peut par contre transmettre tes informations personnelles au personnel de son équipe, aux experts en médecine chargés de donner un avis, ou encore à un ordre professionnel dans le cas où son comportement serait sous examen. Des mesures sont en place pour garantir

que ces intervenants externes gardent les informations secrètes. Un médecin doit aussi révéler l'information privée nécessaire s'il a des raisons de croire que cela peut éviter à quelqu'un, incluant toi-même, d'être en danger ou d'être tué.

Si tu as moins de 14 ans et que tu consultes ton médecin en tant que personne trans, il n'est pas tenu de garder l'information confidentielle pour tes parents ou tuteurs. Si tu désires commencer un traitement hormonal substitutif ou un traitement avec des inhibiteurs hormonaux, tu devras obtenir le consentement d'un parent ou tuteur.

Si tu es une personne mineure de plus de 14 ans, tu es légalement apte à prendre des décisions à propos de ton corps et de ta santé. Toutefois, dans le cas de traitements médicaux comportant des risques sérieux pour la santé, tu dois obtenir le consentement de tes parents ou tuteurs. Dans la majorité des cas, les professionnels de la santé n'acceptent pas de prescrire des hormones ou des inhibiteurs hormonaux à un jeune de moins de 18 ans sans le consentement ou la participation d'un parent ou tuteur. Regarde la note sur les jeunes trans dans la section « **Traitement hormonal de substitution** » pour en apprendre davantage à propos du consentement aux soins dans le cas des personnes mineures.

### **Dossiers médicaux**

En ce qui concerne l'accès au dossier médical, tu es légalement la seule personne autorisée à le consulter, sauf si tu consens à le partager. Dans certaines situations légales, une autre personne peut être autorisée à consulter ton dossier médical, par exemple si tu intentes une action en justice en lien avec ta santé physique ou mentale. Si tu as moins de 18 ans, ton tuteur légal a le droit d'accéder à ton dossier médical. Si tu es une personne mineure de plus de 14 ans, tu dois te renseigner à propos du partage d'information avec ton tuteur légal, car il est possible, le cas échéant, de choisir de lui refuser l'accès à ton dossier médical. Ton médecin peut ne pas tenir compte



de ton refus de partager ton dossier avec ton tuteur, s'il décide que partager le dossier n'aura pas d'effet nuisible sur ta santé.

\*\*La plupart des informations présentées ici proviennent du site Web Éducaloi, à l'adresse suivante : [www.educaloi.qc.ca](http://www.educaloi.qc.ca).

## **Police**

Si tu te fais arrêter par la police pour un interrogatoire ou parce que tu es mis en garde à vue ou en état d'arrestation, ou encore parce que tu te retrouves au cœur d'une intervention policière, il ne faut jamais oublier, lors de l'interaction avec les policiers, que tu as des droits. Nous présentons ci-après des informations importantes pour t'aider à traiter avec la police.

Tu es dans l'obligation de t'identifier seulement si :

- tu es en état d'arrestation ou si la police soupçonne que tu as commis un acte criminel;
- tu as moins de 18 ans et que tu es dans un cinéma ou un bar (tu dois prouver que tu as 18 ans ou plus);
- tu te trouves la nuit sur une place publique (parc, rue, etc.);
- tu prends le métro avec une carte à tarif réduit (la police et les agents de sécurité du métro peuvent seulement réclamer de voir ta carte « privilège »).

Dans toute autre circonstance, si tu es arrêté par la police, rien ne t'oblige à leur dire qui tu es. Si les policiers insistent et te disent de les suivre, tu peux demander, avec politesse : « Est-ce que je suis en état d'arrestation? » Si tu ne les pas, il est possible de leur dire, calmement et fermement, que tu ne veux pas t'identifier ni venir avec eux. Par ailleurs, les policiers doivent quant à eux fournir, sur demande, une preuve d'identité (ex. insigne avec leur nom et leur numéro). Il faut aussi agir avec prudence lorsque nous affirmons nos droits, car les policiers peuvent alors être pris au dépourvu et

la frustration que cela engendre risque de les conduire à avoir une attitude plus agressive envers nous.

Pour une personne trans, s'identifier à la police s'avère plus compliqué qu'à l'accoutumée, particulièrement lorsque les pièces d'identité ne correspondent pas à son apparence. Il appartient à chaque personne de décider si oui ou non elle veut discuter de son identité de genre et de son sexe avec la police. C'est un élément auquel il faut penser, dans l'éventualité d'un interrogatoire ou d'une arrestation. Certaines personnes choisissent d'informer la police qu'elles sont trans au moment de leur arrestation, afin d'être en position de défendre leurs droits et intérêts si elles sont recherchées ou placées dans un centre de détention séparé par sexes. D'autres demandent à la police d'utiliser leurs nom et prénom préférés, bien qu'actuellement au Québec et à Montréal il n'existe aucune politique obligeant la police à accepter une telle requête. D'autres encore choisissent de ne pas révéler leur identité de genre et de passer avec leur sexe légal ou de naissance. Encore une fois, le choix appartient à chaque personne, mais il est utile de s'y préparer.

### **Détention et arrestation**

Les policiers peuvent détenir une personne en garde à vue s'ils pensent qu'elle est impliquée dans un crime. Ils doivent alors l'informer qu'elle est détenue pour un interrogatoire. Si la personne est en état d'arrestation, les policiers ont l'obligation de l'informer des motifs et de lui lire ses droits. La police peut arrêter quelqu'un qui est sous l'influence de la drogue ou de d'alcool, ou qui est vraisemblablement sur le point de commettre un acte criminel ou encore qui fait partie d'un processus ayant pour but de commettre un crime.

### **Arrestation avec ou sans mandat**

Un mandat constitue un document autorisant les policiers à arrêter une personne et, dans certains cas, à rechercher son domicile. Il doit être produit avec le nom légal de la personne,

décrire les accusations et être signé et daté par un juge. Un mandat est nécessaire pour que les policiers puissent entrer dans une maison, autrement, la personne concernée n'a pas l'obligation de les laisser entrer. Toutefois, il est possible d'être arrêté sans mandat dans les situations suivantes : si une personne se fait prendre en train de commettre une infraction, si la police croit qu'elle est sur le point ou qu'elle vient tout juste de commettre un crime, ou encore si elle pense qu'il y a un mandat décerné contre elle.

### **Tes droits et obligations**

En cas d'arrestation, tu as le droit d'avoir un avocat et tu as le droit de garder le silence (mis à part le fait de t'identifier) jusqu'à ce que ton avocat soit présent. Si tu n'as pas d'avocat, tu peux demander qu'on t'en attribue un. Tout ce que tu dis ou ne dis pas peut être utilisé contre toi, alors fais attention. La police peut utiliser plusieurs techniques pour te faire parler, incluant des promesses, des mensonges, de l'intimidation et de la violence. Si tu décides de parler de ton identité de genre ou du fait que tu es trans, tu renonces à ton droit de garder le silence, mais c'est à toi de voir quelles informations tu acceptes de divulguer à la police. Tu peux toujours réaffirmer par la suite ton droit de garder le silence.

### **Les fouilles**

Il est illégal pour la police de procéder à une fouille sur une personne qui n'est pas en état d'arrestation. Cependant, il existe une exception à cette règle dans le cas où la police a des motifs raisonnables de croire que la personne est en possession d'une arme à feu ou de drogues. Alors, si tu n'es pas en état d'arrestation et que les policiers insistent pour vider tes poches ou ton sac à main, tu n'as pas à coopérer et tu peux leur dire que tu n'acceptes pas d'être fouillé.

Si tu as été mis en état d'arrestation, la police peut procéder à une fouille sommaire par palpation à travers tes vêtements, afin de chercher des preuves incriminantes et de s'assurer que

tu n'ès pas armé. Ils peuvent aussi juger nécessaire d'exécuter une fouille à nu, ce qui implique de rechercher dans tous tes vêtements et tes effets personnels.

Selon la loi, une personne peut être fouillée seulement par un agent de police du « même » sexe, ce qui amène des complications lorsqu'il s'agit d'une personne trans. Si dans certaines provinces du Canada, des personnes trans ont obtenu le droit de choisir d'être fouillé par un agent féminin ou masculin, au Québec ce droit n'a pas été accordé. De façon générale, le sexe se définit en fonction du sexe légal ou des organes génitaux de la personne. Si une personne trans doit subir une fouille à nu, elle voudra peut-être, dépendant de son statut chirurgical et de l'identité de genre selon laquelle elle est perçue, prévenir l'agent de police afin d'éviter un choc potentiel et de réduire le risque d'une réaction agressive. Elle devra aussi choisir d'affirmer son droit d'être fouillée par un agent de police de son choix. Comme la police est habituellement mal renseignée au sujet des droits des personnes trans (ou n'en tient tout simplement pas compte), il est probable que la revendication ne soit pas jugée recevable. Mais peu importe la décision, nous recommandons, en cas d'arrestation, de rester le plus détendu possible, de parler clairement et de ne pas se débattre.

### **Police et travail du sexe**

La prostitution n'est pas illégale au Canada, mais la majorité des activités qui l'entourent le sont. Le Code criminel contribue à rendre la prostitution quasi illégale, alors par conséquent les travailleurs et les travailleuses du sexe sont souvent victimes de harcèlement et de discrimination. Ceux et celles qui travaillent dans les rues et les bars sont fréquemment ciblés pour la sollicitation (communiquer avec une autre personne dans un espace public, dans l'objectif d'échanger un service sexuel contre de l'argent).

Les lois municipales et le Code de la sécurité routière du Québec sont aussi utilisés pour contrôler la prostitution de rue. Le non-respect de ces lois ne constitue pas une infraction criminelle, mais comporte le risque de recevoir des contraventions. Il est possible de contester une contravention si l'on a de bonnes raisons de croire qu'elle est non justifiée. Communique avec le Réseau d'aide aux personnes seules et itinérantes de Montréal (RAPSIM) ou avec Stella pour obtenir du soutien afin de contester une contravention.

### **Police et victimes de violence**

Toute personne victime d'un acte de violence sexuelle ou physique a le droit de porter plainte à la police, qui rédigera un rapport d'événement. Cependant, comme plusieurs personnes trans ont eu des expériences négatives avec la police, il arrive qu'elles évitent complètement de faire affaire avec les policiers. Il est possible de se faire accompagner par un ami ou par un intervenant d'ASTT(e)Q ou d'un autre organisme. Les travailleuses du sexe qui ont subi des expériences de violence sexuelle et qui veulent déposer une plainte ou faire pression sont encouragées à contacter ASTT(e)Q ou Stella afin d'obtenir du soutien pour aborder la police.

### **Police et statut d'immigration**

Une personne n'est pas obligée de révéler son statut d'immigration à la police et peut garder le silence jusqu'à ce qu'elle ait parlé à un avocat spécialisé en droit de l'immigration. Par contre, si la personne n'est pas en mesure de fournir des pièces d'identité, elle peut être détenue légalement jusqu'à sa comparution en justice.

Le statut de résident permanent peut être révoqué dans le cas où une personne est trouvée coupable d'un « crime sérieux ». Aussi, un résident permanent peut se voir refuser sa citoyenneté jusqu'à la réception de son pardon, s'il a commis un acte criminel ou bien au moins deux infractions

punissables par voie de déclaration sommaire de culpabilité. Un résident non permanent, plus particulièrement une personne sans statut légal, risque pour sa part d'être mis en détention immédiate ou de recevoir ultérieurement une ordonnance d'expulsion. Ce risque est plus grand pour les personnes qui ne se sont pas présentées à une date d'expulsion antérieure.

### **Brutalité policière**

Si une personne est victime de brutalité policière, elle a le droit de déposer une plainte officielle au bureau du Commissaire à la déontologie policière du Québec. Pour ce faire, elle doit établir les preuves de l'incident, incluant si possible un certificat médical, des photos, des témoins et des notes détaillées. Entre en contact avec ASTT(e)Q ou avec le Collectif opposé à la brutalité policière (COBP), ou regarde la liste des ressources au dos de ce guide pour connaître d'autres organismes si tu as besoin d'aide pour porter plainte.

\*\* Certaines de ces informations ont été adaptées du Guide XXX produit par Stella et de la brochure Surprise! On a des droits?! publiée par le Collectif Opposé à la Brutalité Policière (COBP).

### **Assistance sociale**

La plupart des personnes trans rencontrent des obstacles au niveau de l'emploi et certaines se tournent vers les programmes d'assistance sociale pour survivre. C'est un droit. Personne ne devrait nous faire avoir honte de compter sur une telle aide pour obtenir un revenu, et personne ne devrait juger les autres de faire de même. Les personnes trans sont souvent obligées de faire preuve de créativité pour trouver des moyens de subvenir à leurs besoins et recourir à l'assistance sociale constitue un de ces moyens.

### **Programmes d'aide sociale et de solidarité sociale**

Le Ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale du Québec (MESS) offre deux programmes d'aide financière de dernier

recours : le Programme d'aide sociale et le Programme de solidarité sociale.

Le Programme d'aide sociale est disponible aux personnes qui ne présentent pas de contraintes sévères à l'emploi, ou seulement des contraintes temporaires. Les contraintes temporaires incluent le fait d'être déclaré inapte au travail pour une période allant jusqu'à 12 mois (ex. troubles de santé attestés par un rapport médical, être enceinte, avoir un enfant à charge, avoir 55 ans ou plus). Pour être admissible, il faut avoir 18 ans et plus, être domicilié au Québec et faire la preuve que les ressources financières (argent disponible) et la valeur des avoirs (propriété, véhicule, etc.) sont inférieures à un certain montant.

Le Programme de solidarité sociale est quant à lui disponible sous la forme d'une aide financière de dernier recours destinée aux personnes jugées atteintes de contraintes sévères à l'emploi. Pour être admissible, il faut parvenir à obtenir un rapport médical expliquant les raisons pour lesquelles la personne est inapte à travailler, que ce soit pour une durée permanente ou indéfinie (au moins 12 mois). Si les obstacles à l'emploi sont fréquemment enracinés dans des problématiques sociales, dans le rapport médical ils devront être explicités en fonction des troubles physiques ou psychologiques, en association avec les caractéristiques socio-économiques limitant l'accès au travail (ex. faible niveau de scolarité, peu d'expérience officielle de travail, etc.). Plusieurs personnes trans sont en mesure de recevoir des prestations du Programme de solidarité sociale (que ce soit pour des contraintes temporaires ou permanentes) pour des motifs en lien avec la santé mentale (les références pour l'anxiété et la dépression sont les plus courantes).

### **Faire une demande d'assistance sociale**

Les demandes d'aide financière de dernier recours s'effectuent généralement au Centre local d'emploi (CLE) du quartier. Il

est nécessaire de fournir des copies de plusieurs documents, incluant l'extrait de naissance, la carte d'assurance maladie, le numéro d'assurance sociale (NAS), un bail, des relevés bancaires et une preuve de revenus (ou d'absence de revenus). Il faut aussi rencontrer un agent du CLE. Le premier paiement est effectué en date du jour de la soumission de la demande, donc le plus tôt possible, même si certains documents sont manquants.

Ensuite, il faut rencontrer un agent du service de solidarité sociale qui examinera la demande de la personne et lui posera plusieurs questions à propos de sa situation, incluant son statut financier. Il est important de répondre uniquement aux questions posées. Il peut être utile de parler à l'avance avec une personne d'un organisme de défense des droits sociaux, afin d'être mieux préparé. Après l'entrevue, la personne est informée de la décision par courrier. Dans le cas d'un refus, toute personne a le droit de contester la décision. Si la demande est acceptée, la personne commence à recevoir un chèque le premier jour de chaque mois et elle doit régulièrement rendre compte de sa situation à son agent.

Au moment de produire la demande, la personne doit utiliser sur le formulaire son nom et son sexe tels qu'ils apparaissent sur ses documents légaux, car actuellement il n'y a pas de directives au sujet de l'utilisation du nom et de la mention du sexe pour les personnes trans. Cependant, plusieurs personnes trans ont réussi, en défendant leurs droits fermement et poliment, à faire en sorte que leurs documents soient adressés à leurs nom et prénom d'usage courant. Alors si le chèque est malgré tout établi au nom légal de la personne, les nom et prénom appropriés pourront par contre être utilisés pour le courrier et les appels téléphoniques de l'agent. En cas de problème, il est possible d'obtenir de l'aide en parlant avec une personne appartenant à un des organismes présentés dans la section des ressources de ce guide.



## Montants des prestations

Au premier janvier 2012, les montants des prestations sont les suivants :

Programme d'aide sociale	Montant total mensuel	Montant du revenu de travail exclu
Sans contraintes à l'emploi	589 \$	200 \$
Avec contraintes temporaires à l'emploi	715 \$	200 \$
<b>Programme de solidarité sociale</b>		
Contraintes sévères à l'emploi	896 \$	100\$

Pour des renseignements plus détaillés concernant les couples et les familles, consultez le site suivant : [www.mess.gouv.qc.ca/publications/pdf/sr\\_dep\\_montant\\_prestations\\_en.pdf](http://www.mess.gouv.qc.ca/publications/pdf/sr_dep_montant_prestations_en.pdf).

### *Allocations additionnelles*

Les prestataires des Programmes d'aide sociale et de solidarité sociale ont généralement droit à la protection de base du régime public d'assurance médicaments, administré par la Régie de l'assurance maladie du Québec. Ceci donne accès à la gratuité ou au remboursement partiel de plusieurs médicaments sur ordonnance, en présentant le carnet de réclamation à la pharmacie. Cette couverture inclut les hormones. Les autres besoins particuliers, comme les soins dentaires ou les lunettes, peuvent aussi être couverts dans certains cas, mais seulement après avoir reçu depuis un an des prestations d'un des programmes d'assistance sociale. Les gens n'ayant pas accès à l'assurance médicaments de la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ), comme les demandeurs du statut de réfugié, ne sont pas admissibles au plan de remboursement des ordonnances médicales, mais peuvent être couverts par le Programme fédéral de santé intérimaire.

Il est également possible d'obtenir un remboursement pour le transport à des fins médicales, ce qui couvre parfois le

coût d'une carte mensuelle de métro. Les déplacements pour fins médicales incluent les rendez-vous avec un psychothérapeute ou un médecin, de même que les rencontres hebdomadaires dans des centres de jour ou de soir, organisées par des groupes communautaires de soutien, comme ASTT(e) Q. Il est nécessaire de demander un certificat de transport médical à l'agent du programme d'assistance sociale, afin de le faire remplir par un médecin.

D'autres montants peuvent être alloués aux parents ou aux femmes enceintes, afin de couvrir certains frais de déplacement et pour offrir de l'aide en vue d'un retour au travail. Pour obtenir plus de détails à propos des allocations disponibles, il est possible de parler avec un membre d'un organisme de défense des droits sociaux. Dans le même ordre d'idée, il faut souligner que depuis 2011, le crédit pour TVQ a été remplacé par le crédit d'impôt pour solidarité. Pour y être admissible, on doit produire une déclaration de revenus du Québec.

### **Coupure des prestations**

Plusieurs éléments sont utilisés pour justifier une coupure sur le chèque mensuel, incluant : a) tu travailles et tu declares plus que le montant du revenu de travail exclu; b) tu as plus qu'un certain montant préétabli dans ton compte de banque (en fonction de la grille des prestations et variable selon le statut : célibataire, marié, famille, etc.); c) tu declares que tu vis avec un ou une partenaire ou bien chez tes parents; d) tu reçois une pension alimentaire pour enfants; e) tu quittes le pays (certaines exceptions s'appliquent). Ton agent d'assistance sociale détient aussi le pouvoir discrétionnaire de déterminer si tu es en mesure de travailler, donc que tu n'as plus besoin d'assistance sociale, et ce, indépendamment de l'avis d'un professionnel de la santé déclarant que tu es inapte à travailler.

## **Plaintes, demandes de révision et appel**

Si tu crois que tu n'as pas été respecté ou que tu as été traité injustement, tu peux déposer une plainte en appelant au : 1.888.643.4721. De plus, tu as le droit d'en appeler de la décision du CLE concernant ta demande d'assistance sociale, que ce soit pour un refus ou une annulation, pour contester la grille de prestation choisie ou pour tout autre motif. Tu as 90 jours après la décision pour demander une révision. Si la révision n'est pas admise, tu as 60 jours pour faire appel devant le Tribunal administratif du Québec (TAQ). Communique avec l'aide juridique d'un organisme local de défense des droits sociaux pour t'aider dans ces démarches.

**\*\***Certaines de ces informations ont été adaptées du guide : L'accès des personnes immigrantes et réfugiées à des mesures sociales au Québec. Guide à l'intention des intervenants communautaires (publié par les Services juridiques communautaires de Pointe-Saint-Charles et Petite-Bourgogne) et aussi de : Nos droits à l'aide sociale (La Jarnigoine).

## **Logement**

Pour une personne trans, trouver un lieu d'habitation constitue souvent une source de stress, particulièrement lorsque les pièces d'identité ne reflètent pas le genre présenté. Les propriétaires abusent parfois de leur pouvoir et peuvent même être menaçants et faire preuve de discrimination. Cette section s'adresse particulièrement aux locataires qui louent un domicile au Québec. Si tu es un propriétaire, cette section n'est malheureusement pas pertinente pour toi. Si tu recherches de l'information pour accéder à un centre d'hébergement, consulte le chapitre « **Établissements séparés par sexe** ».

## **Trouver un appartement**

Un éventuel propriétaire est autorisé à demander de l'information à la personne qui recherche un appartement, afin de connaître ses habitudes de paiement et d'être convaincu qu'elle paiera son loyer à la date prévue. En d'autres mots, il

est autorisé à demander des références de la part d'anciens propriétaires ou d'employeurs. Il lui est aussi permis de demander des preuves de paiement pour différentes factures. Mais un propriétaire n'a pas le droit de refuser de louer un appartement à une personne parce qu'elle est sans emploi ou bénéficiaire de l'assistance sociale. Légalement, ceci est considéré comme de la discrimination. Il peut toutefois décider de refuser la location à une personne ayant un casier judiciaire. La discrimination fondée sur les antécédents judiciaires n'est pas interdite sur le plan légal. Dans le cas d'une personne qui a obtenu un pardon, le casier judiciaire antérieur demeure confidentiel au Centre d'information de la police canadienne (CIPC). De la même façon, les accusations criminelles retirées ou acquittées n'apparaissent dans aucun rapport auquel un éventuel propriétaire pourrait accéder.

Si un propriétaire éventuel te fait remplir un formulaire de location, lis-le attentivement pour savoir quel type d'information il veut obtenir. Est-ce qu'il demande le numéro d'assurance sociale (NAS)? Donnes-tu des renseignements qui permettront au futur propriétaire de voir ton casier judiciaire ou tes antécédents en matière de crédit? Si tu remplis ce genre de formulaire et que tu n'as pas encore changé ton nom ou ton sexe au bureau du Directeur de l'état civil, tu devras probablement te révéler comme trans à ton propriétaire éventuel.

Si tu es une personne mineure (moins de 18 ans), de manière générale, tu n'es pas considéré apte à signer par toi-même des documents ayant une force juridique, alors les propriétaires exigeront habituellement un cosignataire qui sera légalement responsable de l'appartement. Si tu signes un bail et que tu as moins de 18 ans, la Régie du logement devra décider si elle considère que le bail est un document valable sur le plan légal.

Si tu es un immigrant sans statut, la chasse aux appartements sera plus difficile, parce que les propriétaires exigent souvent une vérification de crédit, des relevés bancaires ou des références d'emploi. C'est pourquoi sous-louer un appartement ou vivre avec des colocataires en qui tu as confiance (qui peuvent signer le bail à ta place) constitue une bonne solution. Cependant si tu recherches un endroit pour toi seul, il est préférable que le propriétaire ne soit pas mis au courant de ton statut d'immigrant. Si tu dois déposer une plainte contre ton propriétaire à la Régie du logement, ou si ton propriétaire en dépose une contre toi, sache que la Régie ne réclamera pas ton numéro d'assurance sociale ni ton statut d'immigration.

### **Déposer une plainte**

Si tu es victime de discrimination de la part de ton propriétaire, tu as quelques options. Malgré les grands efforts et le militantisme des groupes de défense des droits de la personne, l'identité de genre et son expression ne sont pas protégées par la Commission canadienne des droits de la personne, ni classées comme un motif de discrimination selon la Charte des droits et libertés de la personne du Québec. Une option pour lutter contre la discrimination des propriétaires consiste à déposer une plainte pour discrimination fondée sur le sexe ou sur l'incapacité. Une fois qu'un bail a été signé, il est possible de déposer une plainte à la Régie du logement. Mais si tu crois qu'on t'a refusé un logement pour des raisons discriminatoires, tu peux déposer une plainte à la Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse (CDPDJ).

Malheureusement, c'est toi qui a la responsabilité de prouver que tu as été victime de discrimination. Il faut donc penser à documenter chaque incident où tu as vécu une forme de discrimination, car toute preuve présentée viendra appuyer ta cause. Demande au propriétaire pourquoi il a refusé de te louer son appartement. Lorsque tu visites un endroit,

amène avec toi un ami ou un intervenant communautaire qui pourrait te servir de témoin dans le cas où le propriétaire tiendrait à ton égard des propos discriminatoires. Enregistre tous les messages téléphoniques du propriétaire. Si un appartement que tu désirais louer devient tout à coup « occupé » au moment où tu te présentes, demande à une autre personne de téléphoner pour savoir s'il est toujours disponible, ou va voir si le panneau « à louer » est encore là.

Pour déposer une plainte à la Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse (CDPDJ), tu dois d'abord appeler et leur expliquer les motifs de ta plainte. Ils décideront si elle relève de leur compétence, et si oui, ils te feront parvenir les formulaires nécessaires. Tu peux les contacter au numéro suivant : 514.873.5146.

### **Vie privée**

Tu n'as peut-être pas propriétaire de l'appartement ou de la maison où tu habites, mais une fois que tu signes un bail, ce lieu est considéré comme ta maison. Les propriétaires sont autorisés à entrer dans ta résidence, mais ils doivent donner un préavis de 24 h et venir entre 9 h et 21 h. Si tu envisages de déménager, le propriétaire doit t'informer des visites des locataires éventuels, mais il n'est pas tenu de t'en aviser 24 h à l'avance. Les propriétaires ne sont pas autorisés à te téléphoner de manière incessante ou à te harceler, ou encore à changer les serrures de ton appartement sans te donner les clés ou t'informer, ou à se présenter sans avoir donné un avis. Si tu te sens harcelé par ton propriétaire, il est important de documenter ce que tu vis, car sinon il sera difficile de le prouver. Par exemple, garde les factures de téléphone s'il t'appelle à répétition sans raison valable, enregistre les messages téléphoniques s'ils sont menaçants ou coercitifs, ou prend en note le nombre de fois qu'il te visite à ton appartement, si tu considères que c'est excessif.

## **Éviction**

Il existe des règles strictes concernant l'éviction et la reprise de possession d'appartements. Ton propriétaire ne peut t'expulser à cause de ton identité de genre, de ta manière de t'habiller, des personnes qui te rendent visite, de ton statut d'emploi ou de tout autre élément de ta vie pouvant servir de préjugé contre toi. Visite le site Web de la Régie du logement pour en apprendre davantage à propos des situations où un propriétaire peut expulser un locataire ou reprendre possession de sa résidence : <http://www.rdl.gouv.qc.ca>

## **Travail du sexe**

Si tu pratiques le travail du sexe à partir de ton appartement, tu es considéré comme opérant une maison de débauche. Être propriétaire, diriger, louer, occuper ou être trouvé dans une maison de débauche est illégal selon le Code criminel du Canada. Si un propriétaire a des raisons de soupçonner que son locataire exerce le travail du sexe à partir de son appartement, il peut également être condamné pour avoir tenu une maison de débauche. C'est pourquoi le propriétaire est aussitôt informé si un de ses locataires est condamné pour ce motif. S'il ne prend pas les mesures nécessaires pour expulser le locataire et si ce dernier est accusé à nouveau, le propriétaire sera légalement tenu responsable. Une personne ne peut être expulsée simplement parce qu'elle pratique le travail du sexe ou que son propriétaire croit qu'elle est impliquée dans ce milieu, à moins qu'elle travaille à partir de son domicile.

## **Emploi**

Trouver un travail n'est pas chose facile, particulièrement quand les futurs employeurs ont d'innombrables attentes envers leurs employés – avoir un diplôme collégial ou universitaire, parler français (ou anglais), fournir des références d'anciens employeurs. Pour plusieurs personnes, ceci représente un défi. Pour les personnes trans, il y a souvent

des obstacles additionnels, incluant les codes vestimentaires, les pièces d'identité correspondant à leur apparence et à leur identité, ainsi que toutes les formes subtiles et manifestes de discrimination. Quoi qu'il en soit, une fois que tu obtiens un emploi, quels sont tes droits?

### **Divulgence de l'identité**

Savoir où chercher un emploi n'est pas toujours évident, particulièrement lorsqu'on essaie de trouver un employeur avec qui on pourra se sentir à l'aise. Demande autour de toi, parle à tes amis, regarde sur Internet (sur des sites comme Kijiji et Craigslist, ou dans la section des petites annonces de ton journal local), ou entre en communication avec un organisme communautaire local. Il est fort probable que les pistes provenant de gens que tu connais t'aideront à trouver des employeurs plus ouverts d'esprit.

En mettant à jour ton CV ou en te préparant pour une entrevue, tu devrais penser à la manière dont tu veux te présenter, y compris les noms avec lesquels tu es le plus confortable et comment tu souhaites t'habiller. Certaines personnes utilisent leur nom légal (s'il n'a pas été changé), alors que d'autres utilisent le nom qu'elles ont choisi, avec la possibilité d'informer leur employeur soit durant l'entrevue ou bien une fois qu'un emploi leur aura été offert. C'est ta décision, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de faire. Certaines personnes se présentent selon le genre qui leur a été assigné, alors que d'autres s'habillent en accord avec leur identité de genre.

### **Naviguer dans le milieu de travail**

Une fois que tu es embauché, il y a un grand nombre d'éléments à considérer : laisseras-tu savoir à tes collègues que tu es trans? Prévois-tu débiter ta transition au travail? Peux-tu demander à ton employeur de garder confidentiel le fait que tu es trans et d'utiliser le nom que tu as choisi avec les autres employés et ton nom légal pour les documents administratifs (chèque de



paie, impôts, etc.)? Quelles toilettes utiliseras-tu? Est-ce qu'il y a des toilettes ou des vestiaires unisexes dans l'édifice? Dans les milieux de travail plus grands, il existe généralement un département des Ressources humaines où il est possible de recevoir des réponses à certaines de tes questions. Dans un lieu de travail plus intime, les options peuvent cependant être plus limitées.

Peut-être voudras-tu établir une liste de tes priorités, en gardant en tête ce que tu veux contrôler et ce sur quoi tu n'as pas le contrôle, ainsi qu'en considérant ton degré de confort et de sécurité. Tu seras peut-être obligé d'accepter n'importe quel emploi que tu trouveras, et d'endurer de mauvaises conditions de travail. Mais, connaître tes limites peut t'aider à défendre tes droits à te faire respecter au travail.

### **Harcèlement et discrimination**

Si les options disponibles pour contester des cas de discrimination et de harcèlement sont limitées, il reste que tu as des droits! Ainsi, tu as le droit de travailler dans un endroit sécuritaire et tu n'as pas à tolérer des situations comme, par exemple, un employeur qui te licencie quand tu demandes un congé médical pour subir une chirurgie, ou encore un patron qui te harcèle de façon répétée, ou bien un collègue qui menace de te faire du mal. Les informations contenues dans le présent guide sont très abrégées, alors consulte la section « **Ressources** » à la fin pour obtenir davantage de renseignements.

Pour dire les choses simplement, peu importe si tu travailles de manière officielle ou au noir, selon la Loi sur les normes du travail, ton employeur a l'obligation de te fournir un lieu de travail exempt de harcèlement. Si tu es victime de harcèlement psychologique et que tu ne trouves pas de solution au problème au sein de ton lieu de travail (en parlant à ton employeur, en t'adressant à la personne qui te harcèle, etc.), il est possible de porter plainte à la Commission des

normes du travail du Québec (CNT). Tu peux les contacter au 1.800.265.1414 ou visiter leur site Web au <http://cnt.gouv.qc.ca>.

C'est toi qui a le fardeau de la preuve, afin de démontrer qu'il y a bien eu une situation de harcèlement. C'est pourquoi il est important de documenter chaque événement, de manière chronologique et si possible, d'avoir un témoin qui effectue la même chose. La demande doit être déposée dans les 90 jours suivant l'incident le plus récent de harcèlement.

Si la plainte déposée à la CNT est jugée recevable, il y a plusieurs étapes possibles à franchir pour résoudre le conflit, incluant la médiation, l'enquête, l'audience et le règlement. Pendant ce temps, tu peux aussi envisager de faire une demande d'assurance emploi ou à la Commission de la santé et de la sécurité du travail (CSST) pour obtenir une indemnisation, si tu crois que ta santé et ta sécurité sont compromises. Communique avec un organisme de défense des droits si tu as besoin de plus d'information ou si tu souhaites un accompagnement dans ce processus.

Si tu crois que tu as été victime de discrimination fondée sur le sexe (l'identité de genre et son expression n'étant pas protégées par les lois sur les droits de la personne, les personnes trans ont tendance à utiliser la discrimination basée sur le sexe), ou en lien avec d'autres aspects de ta personne (race, capacité, religion, etc.), tu peux aussi déposer une plainte à la Commission des droits de la personne et de la jeunesse (CDPDJ). La CDPDJ est un organisme indépendant qui a pour mandat de promouvoir et de faire respecter les principes énoncés dans la Charte des droits et libertés de la personne du Québec. Certaines personnes trans ayant déjà remporté des luttes en matière de discrimination au travail sont passées par la CDPDJ. Le processus peut être long et très épuisant, mais il est possible d'aller chercher du soutien dans des organismes locaux afin d'alléger quelque peu le fardeau des démarches.



# Conclusion

Nous voulons terminer ce guide en regardant vers le futur. *Je me réfère* se présente comme un outil de navigation ou une feuille de route pour les personnes trans faisant face aux services sociaux et aux soins de santé au Québec. Nous espérons que l'information contenue dans ce document te fournira des trucs et astuces pour défendre tes droits. Nous t'invitons à partager ce guide avec d'autres, de façon à transmettre les connaissances, car plus nous sommes outillés d'information et de savoir dans nos communautés, plus nous gagnerons en force et en résilience.

Enfin, nous voulons aussi dire un mot sur le militantisme quotidien qui nous maintient en vie. En d'autres mots, comment le fait de partager nos histoires, de se tenir debout et de s'affirmer, ou simplement de passer à travers de mauvais jours, sont tous des manières de lutter pour opérer des changements sociaux dans nos communautés et ainsi vivre des jours meilleurs. Quand nous nous occupons les uns des autres, quand nous parlons de nos défis, quand nous aidons un ami qui se retrouve sans solutions, quand nous convainquons un nouveau médecin de famille de commencer un traitement hormonal, quand nous construisons des familles et que nous racontons nos histoires à nos enfants, nous devenons plus forts. Quand nous nous soutenons les uns les autres dans les

moments suivant une opération, quand nous écrivons à nos amis et à ceux que nous aimons et qui sont en prison, quand nous nous avertissons les uns les autres à propos des mauvais clients, quand nous créons des espaces de rencontre et de socialisation pour les jeunes, nous sommes des militants et des chefs de file dans nos communautés. Quand nous luttons contre la brutalité policière et la répression, quand nous faisons valoir notre droit à un meilleur accès au changement de nom et de la mention du sexe sur nos pièces d'identité, quand nous participons à la création de réseaux de médecins et de fournisseurs de services, et que nous travaillons avec les immigrants sans statut légal dans nos communautés, nous disons au monde que nous vivons ici, nous aussi!

C'est en partie à cause de ce militantisme bien vivant au jour le jour que les services sociaux pour les personnes trans existent aujourd'hui. Ce guide a été lancé comme une partie d'un projet ayant débuté par des personnes trans en lutte pour des services de soutien trans au Québec. Il y a encore beaucoup de travail à faire pour améliorer l'accès des personnes trans à des services sociaux respectueux et à des soins de santé adéquats, mais des changements continueront à se produire, tant et aussi longtemps que nous nous prendrons en main et que nous découvrirons la force de notre pouvoir et de notre savoir.



# Ressources

## Membres du Réseau Santé Trans du Québec

- Action santé travesti(e)s et transsexuel(le)s du Québec (ASTT(e)Q)

Adresse : 300, rue Sainte-Catherine Est, Montréal

Téléphone : 514.847.0067, poste 207

Courriel : [astteq@yahoo.ca](mailto:astteq@yahoo.ca)

Site Web : [www.astteq.org](http://www.astteq.org)

- Aide aux transsexuels et transsexuelles du Québec (ATQ)

Téléphone : 514.591.9038 (admin.) 514.254.9038 (ligne d'écoute)

Courriel : [admin@atq1980.org](mailto:admin@atq1980.org) (admin.) [ecoute@atq1980.org](mailto:ecoute@atq1980.org) (ligne d'écoute)

Site Web : [www.atq1980.org](http://www.atq1980.org)

- 2110 Centre for Gender Advocacy

Adresse : 2110, rue Mackay, Montréal

Téléphone : 514.848.2424, poste 7880

Courriel : [info@centre2110.org](mailto:info@centre2110.org) (admin.) [psa@centre2110.org](mailto:psa@centre2110.org) (soutien par les pairs)

Site Web : [www.centre2110.org](http://www.centre2110.org)

- Stella, l'amie de Maimie

Adresse : 2065, rue Parthenais, bureau 404, Montréal

Téléphone : 514.285.8889

Courriel : [stellappp@videotron.ca](mailto:stellappp@videotron.ca)

Site Web : [www.chezstella.org](http://www.chezstella.org)

- **Projet 10**

Adresse : 2075, rue Plessis, bureau 307, Montréal

Téléphone : 514.989.4585 (ligne d'écoute) 514.989.0001 (admin. et stagiaires)

Courriel : questions@p10.qc.ca

Site Web : www.p10.qc.ca

## **Autres organismes offrant des services aux personnes trans**

- **Le Néo**

Adresse : 83, rue Saint-Louis, Terrebonne

Téléphone : 1.800.964.1860

Courriel : neo@le-neo.com

Site Web : www.le-neo.com

- **Projet Caméléon (I.R.I.S. Estrie)**

Adresse : 505, rue Wellington Sud, Sherbrooke

Téléphone : 819.823.6704

Courriel : projet\_cameleon@hotmail.com

Site Web : www.iris-estrie.com

- **À deux mains (pour jeunes de 14 à 25 ans)**

Adresse : 5833, rue Sherbrooke Ouest, Montréal

Téléphone : 514.481.0277

Courriel : info@headandhands.ca

Site Web : www.headandhands.ca

Les ressources ci-dessous ne sont pas nécessairement éduquées concernant les questions trans.

## **Cliniques juridiques**

- **Clinique des solutions justes**

Adresse : 1440, rue St-Alexandre, 3e étage, Montréal

Téléphone : 514.844.9128, poste 204

Courriel : js@Montrealcitymission.org

Site Web : www.montrealcitymission.org

- Clinique juridique du Mile End

Adresse : 99, rue Bernard Ouest, Montréal

Téléphone : 514.507.3054

Courriel : mile\_end\_law@yahoo.ca

Site Web : www.justicemontreal.org

- Clinique d'information juridique du Y des femmes

Adresse : 1355, boul. René Lévesque Ouest, Montréal

Téléphone : 514.866.9941, poste 293

Courriel : infojuridique@ydesfemmesmtl.org

- Clinique juridique Juripop

Adresse : 253, rue Sainte-Catherine, bur. 200 et 205, Montréal

Téléphone : 450.845.1637

Site Web : www.juripop.org

- Informelle (droit familial)

Adresse : 3757, rue Mackay, Saint-Hubert

Téléphone : 450.443.8221 ou 1.877.443.8221

Courriel : droitpourelle@informelle.osbl.ca

Site Web : www.informelle.osbl.ca

- Clinique droits devant (pour personnes itinérantes)

Téléphone : 514.603.0265

Courriel : clinique DroitsDevant@yahoo.fr

- Pour trouver le bureau d'aide juridique le plus près de chez toi, visite :

[www.justice.gouv.qc.ca/francais/sujets/glossaire/aide-jur.htm](http://www.justice.gouv.qc.ca/francais/sujets/glossaire/aide-jur.htm)

## **Information, soutien communautaire, défense des droits**

- Le Réseau d'aide aux personnes seules et itinérantes de Montréal (RAPSIM)

Adresse : 105, rue Ontario Est, bureau 204

Téléphone : 514.879.1949

Courriel : rapsim@qc.aira.com

Site Web : www.rapsim.org

- Centre de recherche-action sur les relations raciales

Adresse : 460, rue Sainte-Catherine Ouest, bur. 610, Montréal

Téléphone : 514.939.3342

Courriel : crarr@primus.ca

Site Web : www.crarr.org

- Action Autonomie (défense des droits en santé mentale)

Adresse : 3958, rue Dandurand, Montréal

Téléphone : 514.525.5060

Courriel : lecollectif@actionautonomie.qc.ca

Site Web : www.actionautonomie.qc.ca

- Educaloi (ressources en ligne)

Site Web : www.educaloi.qc.ca

- Société Elizabeth Fry du Québec (femmes et justice pénale)

Adresse : 5105, chemin de la Côte-Saint-Antoine, Montréal

Téléphone : 514.489.2116

Courriel : elizabethfry@qc.aira.com

Site Web : www.elizabethfry.qc.ca

- Coalition des organismes communautaires québécois de lutte contre le sida (COCQ-sida)

Adresse : 1, rue Sherbrooke Est, Montréal

Téléphone : 514.844.2477, poste 0 ou 1.866.535.0481

Courriel : info@cocqsida.com

Site Web : www.cocqsida.com

- Centre d'amitié autochtone de Montréal (CAAM)

Adresse : 2001, boul. Saint-Laurent, Montréal

Téléphone : 514.499.1854

Site Web : www.rcaaq.info

- Association pour la défense des droits et l'inclusion des personnes qui consomment des drogues du Québec (ADDICQ)

Adresse : 1188, rue de Champlain, Montréal

Téléphone : 514.904.1241

Courriel : addicq@live.ca

Site Web : www.linjecteur.ca/addicq



- Réseau juridique canadien VIH/sida  
Site Web : [www.aidslaw.ca](http://www.aidslaw.ca)

## **Assistance sociale**

- Organisation populaire des droits sociaux (OPDS)

Adresse : 3340, rue Ontario Est, Montréal

Téléphone : 514.524.6996

Courriel : [opdsrm@cooptel.qc.ca](mailto:opdsrm@cooptel.qc.ca)

Site Web : [www.opdsrm.com](http://www.opdsrm.com)

- Projet Genèse

Adresse : 4735, chemin de la Côte-Ste-Catherine, Montréal

Téléphone : 514.738.2036

Site Web : [www.genese.qc.ca](http://www.genese.qc.ca)

- Mouvement Action Chômage

Chicoutimi : 418.543.3569

Estrie : 819.566.5811

Gaspésie : 418.689.2030

Haute-Côte-Nord : 418.238.2625

Haut-Richelieu : 450.357.1162

Kamouraska : 418.492.7494

Montréal : 514.271.4099

Québec : 418.523.7117.

Saguenay-Lac-Saint-Jean : 418.662.9191

Trois-Rivieres : 819.373.1723

- Collectif Opposé à la Brutalité Policière (COBP)

Téléphone : 514.395.9691

Courriel : [cobp@riseup.net](mailto:cobp@riseup.net)

Site Web : [www.cobp.resist.ca](http://www.cobp.resist.ca)

- Project X

Adresse : 3770, boul. Décarie, Montréal

Téléphone : 514.872.9444

Courriel : [info@theprojectx.ca](mailto:info@theprojectx.ca)

- Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC)

Téléphone : 1.866.532.2822

Site Web : [www.cavac.qc.ca](http://www.cavac.qc.ca)

- Centres d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS)

Téléphone : 514.529.5252 (Montréal) ou 1.877.717.5252 (ailleurs au Québec)

Courriel : [info@rqcalacs.qc.ca](mailto:info@rqcalacs.qc.ca)

Site Web : [www.rqcalacs.qc.ca](http://www.rqcalacs.qc.ca)

## **Centres d'échange de seringues**

- CACTUS

Adresse : 1300, rue Sanguinet, Montréal

Téléphone : 514.847.0067

Courriel : [info@cactusmontreal.org](mailto:info@cactusmontreal.org)

Site Web : [www.cactusmontreal.org](http://www.cactusmontreal.org)

- Spectre de rue

Adresse : 1280, rue Ontario Est, Montréal

Téléphone : 514.524.5197 (centre de jour et site fixe)

Courriel : [administration@spectrederue.org](mailto:administration@spectrederue.org)

Site Web : [www.spectrederue.org](http://www.spectrederue.org)

- Dopamine

Adresse : 4205, rue Ontario Est, Montréal

Téléphone : 514.251.8872

Courriel : [info@dopamine.ca](mailto:info@dopamine.ca)

Site Web : [www.dopamine.ca](http://www.dopamine.ca)

- Point de Repères

Adresse : 530, rue Saint-Joseph Est, Québec

Téléphone : 418.648.8042

Site Web : [www.pointdereperes.com/site/index.swf](http://www.pointdereperes.com/site/index.swf)

- Pour une liste des endroits où tu peux te procurer du matériel d'injection stérile au Québec, visite :

[www.publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documenta-tion/2009/09-312-01.pdf](http://www.publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documenta-tion/2009/09-312-01.pdf)

## **Soutien aux personnes immigrantes**

- Programme régional d'accueil et d'intégration des demandeurs d'asile (PRAIDA)

Adresse : 5700, chemin de la Côte-des-Neiges, Montréal

Téléphone : 514.731.8531

- Action Réfugiés Montréal

Adresse : 1439, rue Sainte-Catherine Ouest, bureau 2, Montréal

Téléphone : 514.935.7799

Courriel : [info@actionr.org](mailto:info@actionr.org)

Site Web : [www.actionr.org](http://www.actionr.org)

- Solidarité Sans Frontières Montréal

Courriel : [solidaritesansfrontieres@gmail.com](mailto:solidaritesansfrontieres@gmail.com)

Site Web : [www.solidarityacrossborders.org](http://www.solidarityacrossborders.org)

- Médecins du Monde (clinique hebdomadaire à Montréal)

Adresse : Confidentielle (appelle pour prendre rendez-vous)

Téléphone : 514.609.4197

- AGIR

Site Web : [www.agirmontreal.org](http://www.agirmontreal.org)

## **Le logement**

- Régie du logement

Téléphone : 514.873.2245 ou 1.800.683.2245

Site Web : [www.rdl.gouv.qc.ca](http://www.rdl.gouv.qc.ca)

Regroupement des comités logement et associations de locataires du Québec (RCLALQ)

Adresse : 2000, boul. Saint-Joseph Est, bureau 35, Montréal

Téléphone : 514.521.7114

Courriel : [rclalq@rclalq.qc.ca](mailto:rclalq@rclalq.qc.ca)

Site Web : [www.rclalq.qc.ca](http://www.rclalq.qc.ca)

- **POPIR-Comité Logement**

Adresse : 4017, rue Notre-Dame Ouest, Montréal

Téléphone : 514.935.4649

Courriel : [popir@videotron.ca](mailto:popir@videotron.ca)

- **Front d'action populaire en réaménagement urbain (FRAPRU)**

Adresse : 180, boul. René-Lévesque Est, bureau 105, Montréal

Téléphone : 514.522.1010

Courriel : [frapru@cooptel.qc.ca](mailto:frapru@cooptel.qc.ca)

Site Web : [www.frapru.qc.ca](http://www.frapru.qc.ca)

## **L'emploi**

- **Au bas de l'échelle**

Adresse : 6839A, rue Drolet, bureau 305, Montréal

Téléphone : 514.270.7878

Courriel : [abe@aubasdelechelle.ca](mailto:abe@aubasdelechelle.ca)

Site Web : [www.aubasdelechelle.ca](http://www.aubasdelechelle.ca)

- **Centres locaux d'emploi (CLE)**

Téléphone : 1.888.643.4721

Site Web : [www.emploi.quebec.net](http://www.emploi.quebec.net)

- **La boussole (pour les personnes ayant un casier judiciaire)**

Adresse : 1440, rue Stanley, 6e étage, Montréal

Téléphone : 514.849.8393, poste 744

- **Centre des travailleurs et travailleuses immigrants (CTI-IWC)**

Adresse : 4755, rue Van Horne, bureau 110, Montréal

Téléphone : 514.342.2111

Courriel : [info@iwc-cti.ca](mailto:info@iwc-cti.ca)

Site Web : [www.iwc-cti.ca](http://www.iwc-cti.ca)

## **Ressources trans en ligne**

- [www.transhealth.vch.ca/resources/library](http://www.transhealth.vch.ca/resources/library)

- [www.FTMguide.org](http://www.FTMguide.org)

- [www.alterheros.org](http://www.alterheros.org)

- [www.susans.org](http://www.susans.org)

- [www.ftm.underworks.com](http://www.ftm.underworks.com) (bandages pour torse)
- [www.underworks.com/bras](http://www.underworks.com/bras) (prothèses mammaires)
- [www.grsmontreal.com](http://www.grsmontreal.com) et [www.srsmontreal.com](http://www.srsmontreal.com)
- [www.transbucket.org](http://www.transbucket.org)
- [www.survivorproject.com](http://www.survivorproject.com)
- [www.queertransmen.org](http://www.queertransmen.org)
- [www.transetvih.org](http://www.transetvih.org)
- [chrysalidelyon.free.fr](http://chrysalidelyon.free.fr)
- [www.forge-forward.org](http://www.forge-forward.org)
- [www.tsvoice.com](http://www.tsvoice.com)
- [www.transgendercare.com](http://www.transgendercare.com)
- [www.FTMguide.org](http://www.FTMguide.org)

### **Ressources trans en ligne pour les professionnels de la santé**

- [www.wpath.org](http://www.wpath.org) (Normes de soins)
- [www.cpath.org](http://www.cpath.org)
- [www.santetranshealth.org](http://www.santetranshealth.org)
- [www.groups.yahoo.com/group/transmedicine](http://www.groups.yahoo.com/group/transmedicine)

### **Normes de soins et protocoles cliniques**

- Sherbourne Health Centre : [www.sherbourne.on.ca/PDFs/Trans-Protocols.pdf](http://www.sherbourne.on.ca/PDFs/Trans-Protocols.pdf)
- Vancouver Coastal Health : [www.transhealth.vch.ca/resources/careguidelines.html](http://www.transhealth.vch.ca/resources/careguidelines.html)
- Callen-Lorde : [www.callen-lorde.org/documents/TG\\_Protocol\\_Request\\_Form2.pdf](http://www.callen-lorde.org/documents/TG_Protocol_Request_Form2.pdf)
- Tom Waddell Protocols: [www.sfdph.org/dph/comupg/oservices/medSvs/hlthCtrs/TransGendprotocols122006.pdf](http://www.sfdph.org/dph/comupg/oservices/medSvs/hlthCtrs/TransGendprotocols122006.pdf)
- The Endocrine Society : [www.jcem.endojournals.org/content/94/9/3132.full](http://www.jcem.endojournals.org/content/94/9/3132.full)
- The Centre of Excellence in Transgender Health : [www.transhealth.ucsf.edu/trans?page=lib-00-02](http://www.transhealth.ucsf.edu/trans?page=lib-00-02)