

Accompagner un.e partenaire en transition

Par Catherine Desjardins, sexologue B.A.
Candidate à la maîtrise clinique en sexologie





Le rôle du.de la partenaire

C'est être plus qu'un.e allié.e, c'est aussi **le noyau de support** de la personne qui transitionne. C'est d'être là durant et après tout le processus. C'est aussi d'assister aux bons et aux moins bons moments, d'être présent.e lors des rencontres avec les professionnel.les, si la personne le veut, et se rappeler des informations cruciales.

Les émotions

TRAHISON

DÉNI

PEUR

COLÈRE

TRISTESSE

SURPRISE

CURIOSITÉ

DÉSESPOIR

INCERTITUDES

**ÉTAT
DE CHOC**

Menaces

Blagues/insultes sexistes ou transphobes

Mégenrer volontairement la personne ou
l'appeler par son *dead name*

Imposer à l'autre des attentes irréalistes

Imposer à l'autre un cheminement "idéal"

Outing involontaire

Faire des remarques hétérosexistes

Jouer la victime devant la famille ou les ami.e.s

Répondre à toutes les questions



Les changements auxquels s'adapter...

Garder le secret un certain temps

La sexualité

Le sentiment de solitude

Les réactions des autres

L'apparence physique et la
personnalité du/de la partenaire trans*

La relation en soi

Sa propre identité de
genre/orientation sexuelle

Les nouveaux mots, nouveau
pronom, nouveau nom,
nouveaux accords

Se rappeler que les changements ne sont pas linéaires, ni prévisibles... Une étape peut être neutre et une autre peut être chargée en émotions!

Comment faciliter les choses

- Aller chercher des informations par soi-même
- Aller chercher des conseils auprès de spécialistes
- Trouver une personne de confiance à qui parler
- S'assurer d'avoir un espace individuel pour ventiler et un espace commun (thérapie)
- Nommer les choses à saon partenaire sans se déverser sur ellui
- Être à l'écoute de ses besoins ainsi que ceux de l'autre (émotionnels, sexuels et personnels)
- Discuter de l'avenir du couple
- Discuter de santé mentale et de celle de la personne trans* ouvertement





- Discuter de stéréotypes de genre et renégocier les rôles au besoin (ex : tâches ménagères)
- Normaliser le fait d'avoir peur de blesser son partenaire.
- Être confus.e est normale car la relation est une partie de l'identité d'une personne et celle-ci sera appelée à changer au fil du processus.
- Se tromper dans les pronoms ou le nom peut arriver ; dans ce temps là il vaut mieux s'excuser et passer rapidement à un autre sujet.
- Trouver des groupes de support pour proches de personnes trans ou des forums

- Discuter avec sa ou son partenaire de comment réagir si une personne se trompe ou pose des questions.
- Répondre aux questions de manière vague et positive ; les réactions devant les gens peuvent influencer leur manière de réagir ensuite.
- Enlever les anciennes photos
- Adresser directement ses craintes en étant spécifique (ex ; plutôt que dire j'ai peur que tu changes, dire plutôt, j'ai peur de ne plus être aussi attiré.e).
- Chaque contact et chaque mot utilisé pour parler du corps devra être rediscuté avec la personne en transition au fur et à mesure.





- Faire une trousse de self-care
- Offrir à saon partenaire quelque chose qui lui fait du bien
- Prendre une marche, faire un tour de vélo ou un autre sport et en profiter pour discuter
- S'assurer de toujours respecter ce que l'autre veut et de valider ce qu'iel vit.
- Comprendre que l'autre est plus sensible à comment les autres le.la perçoivent au début de la transition.
- Ne pas dire à saon partenaire que ce n'est pas important de quoi iel a l'air, de devenir confortable dans son corps ou bien qu'iel n'a pas besoin de traitements médicaux pour être valide.

Quelques chiffres

47% des couples se séparent suite à une transition...

ce qui est le même taux de séparation que les couples cisgenres.

Cela veut aussi dire que 55% des couples restent ensemble suite à la transition..



Quelques décisions à prendre

**Se séparer ou
rester ensemble?**

**Habiter ensemble
durant la transition
ou pas ?**

**Coming out à qui?
Et quand?**

**Qui garder dans
votre entourage?
(faux supports)**

Ressources

Livre : Trans-Kin :
A Guide for Family
and Friends of
Transgender
People Volume I

Livre : The Trans
Partner Handbook
: A Guide for When
Your Partner
Transitions

ASTTEQ ; Soutien
pour les proches de
personnes trans,
par courriel,
téléphone ou en
personne

Livre : Love,
Always : Partners
of Trans People
on Intimacy,
Challenge and
Resilience

distinctionsupport.org
Groupe de support anglophone
pour les proches*

amandejetteknox.com
firsttimesecondtime.com
<https://wikitrans.co/hp-proches/>





Des questions?

Merci pour votre écoute!